٤٠

كتب قيمة

الطِّبُّ النَّبَوِيُّ

بَيْنَ العِلْمِ.. والإِعْجَازِ

تأليفُ

الدكتور حسّان شمسي باشا

دار القلم
دمشق

الدّار الشاميّة
بيروت

كتب قيمة

الطب النبوي

د. حسان شمسي باشا

دار القلم

تُطلب جميع كتبنا من:
دار القلم - دمشق
هاتف: ٢٢٢٩١٧٧ فاكس: ٢٤٥٥٧٣٨ ص.ب: ٤٥٢٣
www.alkalam-sy.com
الدار الشامية - بيروت
هاتف: ٨٥٧٢٢٢ (٠١) - فاكس: ٨٥٧٤٤٤ (٠١) - ص.ب: ١١٣/٦٥٠١

توزع جميع كتبنا في السعودية عن طريق:
دار البشير - جدة
٢١٤٦١ ص.ب: ٢٨٩٥ هاتف: ٦٦٠٨٩٠٤ / ٦٦٥٧٦٢١

03040

كتب قيمة
(٤٠)

الطب النبوي

بين العلم.. والإعجاز

تأليف

الدكتور حسان شمسي باشا

دار القلم
دمشق

الدار الشامية
بيروت

الطبعة الثانية
١٤٢٩هـ ـ ٢٠٠٨م

حقوق الطبع محفوظة

تُطلب جميع كتبنا من:
دار القلم ـ دمشق
هاتف: ٢٢٢٩١٧٧ فاكس: ٢٤٥٥٧٣٨ ص.ب: ٤٥٢٣
www.alkalam-sy.com

الدار الشامية ـ بيروت
هاتف: ٨٥٧٢٢٢ (٠١) ـ فاكس: ٨٥٧٤٤٤ (٠١) ـ ص.ب: ١١٣/٦٥٠١

توزّع جميع كتبنا في السعودية عن طريق:
دار البشير ـ جدّة
٢١٤٦١ ص.ب: ٢٨٩٥ هاتف: ٦٦٠٨٩٠٤ / ٦٦٥٧٦٢١

بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

إلى من أضاءا في قلبي نور اليقين

والديّ

إلى التي حملت معي مشعل الهداية والإيمان

زوجتي

إلى اللتين تنهلان من صيدلية رسول الله ﷺ

الصيدلانيتين ريم ولينا

إلى ولديَّ السائرين على درب الحبيب المصطفى ﷺ

محمد عبد الرحمن وماجد

أهدي ثواب هذا العمل .

حسّان

بسم الله الرحمن الرحيم

مُقدِّمة

جاء رسول الإنسانية ﷺ بالحقائق العلمية، وسْط أمة أمية، ليس لها من المعارف العلمية شيء يُذكَر، وبعد أربعة عشر قرناً تأتي الدراسات العلمية والاكتشافات الطبية لتكون شاهداً على صدق النبوة وعظمة الإسلام، رغم أنّ القرآن لم يأتِ كتاباً طبياً أو فلكياً أو في غير ذلك من العلوم. وكان لا بد أن يسند الأمر إلى قوة خارقة تعلو الإمكانات البشرية، فيقر أحدنا، وهو خاضع في نفسه، أن الله تعالى خالق كل شيء، وأنَّ ما أتى به الرسول ﷺ ما هو إلا وحي من لدن حكيم خبير.

فالطبُّ النبويُّ هو مجموع ما ثبت عن النبي ﷺ مما له علاقة بالطب، سواءً كان آيات قرآنية أو أحاديث نبوية شريفة، ويتضمن وصفات داوى بها النبي ﷺ بعض أصحابه ممن سأله الشفاء، أو أنه دعا إلى التداوي بها، كما يتضمن توصيات تتعلق بصحة الإنسان في أحوال حياته من مأكل

ومشرب ومسكن ومنكح، وتشمل تشريعات تتصل بأمور التداوي وأدب الطب في ممارسة المهنة وضمان المتطبب في منظار الشريعة الإسلامية(١) .

وقد أفرد جميع علماء الحديث في كتبهم التي جمعوها من كلام النبوة أبواباً خاصة تحت اسم (باب الطب)، وكان البادئ منهم في ذلك الإمام مالك في موطئه، تبعه في ذلك البخاري فمسلم فأصحاب السنن وغيرهم.

وأول مصنَّف مستقل عُرف لدى المؤرّخين في مجال الطب النبوي هي رسالة موجزة للإمام علي الرضا بن موسى الكاظم (المتوفى عام ٢٠٣هـ/ ٨١١م)، وقد حققها ونشرها الأخ الأستاذ الدكتور محمد علي البار. ثم ظهر كتاب (الطب النبوي) لعبد الملك بن حبيب الأندلسي (المتوفى عام ٢٣٨هـ/ ٨٥٣م) وكان فقيهاً محدِّثاً لُقِّب بعالم الأندلس، وهو أول كتاب في الطب النبوي يذكر فيه الأحاديث والأبواب. وقد حقق الكتاب مع تذييله بحاشية قيِّمة علمية الأخ الأستاذ الدكتور محمد علي البار.

ويعتبر الموفق عبد اللطيف البغدادي (المتوفى ٦٢٩هـ/ ١٢٣١م)أول طبيب قام بشرح طبي لأحاديث الطب النبوي، وكان طبيباً فقيهاً نحوياً فيلسوفاً، ومن مؤلَّفاته (الطب من الكتاب والسنة) الذي حقّقه الدكتور عبد المعطي قلعجي.

وألَّف علماء آخرون كتباً في الطب النبوي، منهم ابن السنّي، وأبو نعيم الأصبهاني، والتيفاشي، والكمال ابن طرخان، والذهبي وغيرهم.

أما الإمام ابن قيّم الجوزية، فكان من كبار علماء دمشق، ويعتبر كتابه (الطب النبوي) أشهر الكتب المصنّفة في هذا الفن.

وكذلك يعتبر كتاب الإمام جلال الدين السيوطي (المتوفى سنة ٩١١هـ): (المنهج السوي والمنهل الروي في الطب النبوي) من أجمع كتب الطب النبوي، لأنه حوى معظمَ ما كتبه السابقون عليه بالإضافة إلى توسعه في علم الحديث.

«تداووا عبادَ اللهِ»:

حديث صحيح رواه الأربعة. فعن أسامة بن شريك عن النبي ﷺ قال: **«تداوَوْا يا عبادَ الله؛ فإنّ الله لم يضع داءً إلا وضع له شفاءً، إلا داءً واحداً: الهرم»**.

---

(١) روائع الطب الإسلامي، د. محمد نزار الدقر، ص١١.

وروى البخاري: أنَّ النبي ﷺ قال: «**ما أنزلَ اللهُ داءً إلا أنزل له شفاء**».

وروى مسلم: أنَّ النبيَّ ﷺ قال: «**لكلّ داء دواء؛ فإذا أُصيب دواءُ الداءِ بَـرَأ بإذنِ الله عزّ وجلّ**».

وعن أبي سعيد الخدري: أنّ رسولَ الله ﷺ قال: «**ما خلقَ اللهُ من داءٍ إلاّ وجعلَ له شفاءً، عَلِمَهُ مَنْ عَلِمَهُ، وجَهِلَهُ مَنْ جهِلَه، إلا السَّام**». والسام: الموت. رواه ابن ماجه.

وفي هذه الأحاديث حثٌّ على المداواة. وأن الأدوية ما هي إلا وسائل جعلها الله طريقاً للشفاء.

وفي قوله ﷺ: «**عَلِمَه مَنْ علِمَه، وجَهِلَه مَن جَهِلَه**» حثٌّ للأطباء المسلمين على البحث والاستقصاء لاكتشاف أدوية لأمراض لم يعرف لها بعد دواء. وقد ربط النبي ﷺ الشفاء بموافقة الدواء للداء، فلكل دواء مقدار معيّن يُعمَل به، وينبغي ألا يزيد ولا ينقص.

وتعاليم الإسلام كلها تدفع إلى المحافظة على الصحة، والارتقاء بها في كافة المجالات ليعيش الإنسان حياةً سعيدةً طيبة في الدنيا والآخرة.

وإذا كان الإسلام قد أوجب المحافظة على الضرورات الخمس وهي: الدين، والنفس، والعرض، والمال، والعقل، فإن ثلاثاً من هذه الضرورات تتصل بوجوب المحافظة على صحة البدن، ألا وهي: النفس، والعرض، والعقل. والطب يحفظ البدن ويدفع عنه غوائل المرض. يقول الإمام الشافعي: «صنعتان لا غنى للناس عنهما: العلماء لأديانهم، والأطباء لأبدانهم».

ويقول أيضاً: «لا أعلم علماً بعد الحلال والحرام أنبل من الطب».

وقد تداوى رسول الله ﷺ، وتداوى آل بيته الكرام، وزوجاته الطاهرات، وأصحابه العظام رضوان الله عليهم أجمعين. ونصح أمته بكثير من أنواع العلاج الذي كان معهوداً في زمنه، والذي ثبتت فوائده على مرِّ الأيام. ومنه العسل الذي جعل اللهُ فيه شفاءً للناس. قال تعالى: ﴿وَأَوۡحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحۡلِ أَنِ ٱتَّخِذِي مِنَ ٱلۡجِبَالِ بُيُوتٗا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعۡرِشُونَ (٦٨) ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسۡلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلٗاۚ يَخۡرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٞ مُّخۡتَلِفٌ أَلۡوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٞ لِّلنَّاسِۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَةٗ لِّقَوۡمٖ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [النحل: ٦٨ـ٦٩].

وقد جمعتُ في كتابي (الاستشفاء بالعسل والغذاء الملكي: حقائق وبراهين) العديد من الأبحاث العلمية

الموثّقة التي توضّح فوائد العسل الاستشفائية في معالجة أمراض الجهاز الهضمي والربو، ومداواة القروح والجروح التي لا تلتئم، وغيرها من الأمراض.

وتداوى رسول الله ﷺ بالحبة السوداء، وحثَّ على التداوي بها: «**إنَّ في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام**»، والسام: الموت(١).

وقد ظهرت في السنوات الأخيرة أبحاث علمية تتحدّث عن فوائد الحبة السوداء في تقوية جهاز المناعة، وخواصها المضادة للجراثيم والسرطان، وتخفيف التهابات المفاصل وغيرها.

وأوصى رسول الله ﷺ باستعمال زيت الزيتون فقال: «**كلوا الزيت وادّهنوا به، فإنّه من شجرةٍ مباركة**»(٢)، وأكّدت الدراسات الحديثة أنّ زيت الزيتون هو أفضل أنواع الزيوت، وأنه يخفض مستوى الكولسترول في الدم، كما يفيد في الوقاية من مرض شرايين القلب، ويخفض ضغط الدم المرتفع.

---

(١) رواه مسلم (٢٢١٥).

(٢) رواه الترمذي وأحمد والحاكم (صحيح الجامع الصغير ٤٤٩٨).

وقال رسول الله ﷺ مخاطباً علي بن أبي طالب: «**كُلِ الثُّومَ. فلولا أنّي أُناجي الملك لأكلته**»(١).

وقد أثبتت الدراسات العلمية فوائد الثوم في خفض كولسترول الدم، والوقاية من مرض شرايين القلب التاجية وخفض ضغط الدم. هذا إضافة إلى تأثيراته المضادة للجراثيم والفطور وغيرها.

ولفت الله تعالى النظر إلى نعمة وجود السمك فقال: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِى سَخَّرَ ٱلْبَحْرَ لِتَأْكُلُواْ مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا﴾ [النحل: ١٤].

وقال عليه الصلاة والسلام من حديث رواه البخاري: «**وأما أول طعام يأكله أهل الجنة فزيادة كبد الحوت**».

وما زيت السمك الذي يتحدَّث عنه خبراء الصحة إلا من كبد الحوت.

وتوصي الهيئات الطبية الأمريكية والأوروبية الآن بتناول وجبتين من السمك في الأسبوع لوقاية القلب من حدوث جلطة (احتشاء) فيه.

---

(١) صحيح الجامع الصغير (٤٤٩٣).

كما أكّدت الدراسات العلمية الحديثة أنَّ زيت السمك يخفض مستوى الغليسريدات الثلاثية (وهي إحدى دهون الدم الهامة). كما يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع.

وحثَّ رسول الله ﷺ على تناول التمر فقال: «**مَنْ تصبَّح كلَّ يوم بسبع تمرات عجوة، لم يضرّه في ذلك اليوم سمٌّ ولا سحر**»(١).

والتمور غنية بالألياف، والإكثار من الألياف في الطعام يمنع الإمساك، ويقلل من حدوث أمراض القولون والمرارة، وغيرها من الأمراض.

وهناك العديد من الأبحاث الطبية عن السنامكي (Senna) وهو السنا الذي ورد ذكره في كثيرٍ من الأحاديث النبوية الشريفة؛ فقد قال رسول الله ﷺ: «**عليكم بالسَّنا والسنوت فإنَّ فيها شفاء من كلّ داء إلا السامّ وهو الموت**»(٢).

---

(١) متفق عليه.

(٢) رواه ابن ماجه والحاكم (صحيح الجامع الصغير ٤٠٦٧).

وأمر الرسول ﷺ باستخدام الصبر (Aloe Avera) وخاصة في أمراض العين: «**ضمدهما بالصبر**»(١)، وقد كثرت في الآونة الأخيرة الأبحاث عن فوائد الصبر في الأمراض الجلدية، ويستخدم الصبر حالياً على نطاق واسع في مستحضرات التجميل. وقد بحث الأخ الأستاذ الدكتور محمد علي البار في كتابه الممتع (ماذا في الأمرَّين: الصَّبر والثُّفاء؟) فوائد الصبر العلاجية بإسهاب، واستعرض فيها أحدث الأبحاث العلمية في هذا المجال.

ووردت أحاديث صحيحة عن استخدام **الحناء**. وقد حظيت هذه المادة حديثاً باهتمام العلماء، وخاصة أطباء الأمراض الجلدية، ووصفت لعلاج عدد من الفطريات الجلدية، وغيرها.

ومن صفات أهل الجنة أنهم يشربون كأساً مزاجها زنجبيلاً، قال تعالى: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا﴾ [الإنسان: ١٧].

وأظهرت الدراسات العلمية الحديثة أنَّ الزنجبيل دواء فعّال جداً في محاربة الغثيان والإقياء، وخاصة الإقياء المعنِّد

---

(١) رواه مسلم.

الذي يحدث بعد إعطاء الأدوية المضادة للسرطان، كما أنه دواء ممتاز لدوار البحر.

كما وردت أحاديث نبوية في الخل والكافور والتين والشعير والبطيخ واليقطين والرمان والسفرجل وغيرها(١).

وأما أحاديث الرسول عليه الصلاة والسلام في استخدام السواك فكثيرة جداً، وقد ظهرت أبحاث عدّة توضّح خصائصه وفوائده العديدة في صحة الفم والأسنان، وما يحتويه من مواد قاتلة للميكروبات ومنشّطة للفم واللثة(٢).

ويعجبني ما قاله النووي في شأن الطب والأدوية التي يستعملها الأطباء، يقول في شرحه لصحيح مسلم:

«إنَّ علم الطب من أكثر العلوم احتياجاً إلى التفصيل، حتى إنّ المريض يكون الشيءُ دواءَه في ساعة، ثم يصير داءً له في الساعة التي تليها لعارض يَعْرِض، من غضب يُحمي مزاجه، فيغيِّر علاجه، أو هواء يتغيّر، أو غير ذلك مما لا تُحصى كثرته، فإذا وُجد الشفاء بشيء في حالة بالشخص لم

---

(١) انظر كتابنا: (قبسات من الطب النبوي والأدلة العلمية الحديثة) وهو من منشورات مكتبة السوادي بجدة.

(٢) انظر كتاب: (السواك) للدكتور محمد علي البار.

يلزم منه الشفاء به في سائر الأحوال وجميع الأشخاص، والأطباء مجمعون على أن المرض الواحد يختلف علاجه باختلاف السن، والزمان، والعادة، والغذاء، والتدبير المألوف وقوة الطباع»(١).

وبعد.. فهذه قطوف من بستان الطب النبوي، وأزهار من روضة الحبيب المصطفى ﷺ، أسأل الله تعالى أن ينفع بها المسلمين، وتزيل الشك عن نفوس المتشككين، وتهدي الحائرين إلى الصراط المستقيم، إنه سميع عليم.

اللهمَّ ما كتبتُ هذا إلا ليكون علماً نافعاً، وزاداً لي تجعله في ميزان حسناتي يوم ألقاك، ﴿رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَٰجِنَا وَذُرِّيَّٰتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَٱجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ [الفرقان: ٧٤].

حمص في ٢٢ جمادى الآخرة ١٤٢٣هـ
الموافق ٢١/٨/٢٠٠٣م

حسّان

---

(١) شرح مسلم للنووي: ١٤/ ١٩٣.

الفصل الأول

«قيلوا فإن الشياطين لا تقيل»

حديثٌ عن المصطفى ﷺ، حسّنه الألباني[1]، وقد أتى العلم الحديث ليؤكّد فوائد القيلولة في زيادة إنتاجية الفرد، ويحسِّن قدرته على متابعة نشاطه اليومي.

وأكّد الباحثون في دراسة نُشرت في مجلة (العلوم النفسية) عام ٢٠٠٢م أن القيلولة لمدة (١٠ ـ ٤٠) دقيقة (وليس أكثر) تكسب الجسم راحة كافية، وتخفف من مستوى هرمونات التوتر المرتفعة في الدم نتيجة النشاط البدني والذهني، الذي بذله الإنسان في بداية اليوم.

ويرى العلماء أنّ النوم لفترة قصيرة في النهار يريح ذهن الإنسان وعضلاته، ويعيد شحن قدراته على التفكير والتركيز، ويزيد إنتاجيته وحماسه للعمل.

وأكّد الباحثون أنّ القيلولة في النهار لمدة لا تتجاوز (٤٠) دقيقة لا تؤثّرعلى فترة النوم في الليل، أما إذا امتدّت لأكثر من ذلك، فقد تسبب الأرق وصعوبة النوم.

وتقول الدراسة التي تمّت تحت إشراف الباحث الإسباني (د. إيسكالانتي): «إن القيلولة تعزّز الذاكرة والتركيز، وتفسح المجال أمام دورات جديدة من النشاط الدماغي في نمطٍ أكثر ارتياحاً». كما شدّد الباحثون على عدم الإطالة في القيلولة، لأن الراحة المفرطة قد تؤثّر على نمط النوم العادي. وأشار الدكتور (إيسكالانتي) إلى أنّ الدول الغربية بدأت تدرج القيلولة في أنظمتها اليومية، وأوصى بقيلولة تتراوح بين (١٠ ـ ٤٠) دقيقة.

* * *

---

(١) صحيح الجامع الصغير (٤٤٣١).

الفصل الثاني

﴿ جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيۡلَ لِتَسۡكُنُواْ فِيهِ ﴾

أكَّد باحثون من جامعة أريزونا الأمريكية في بحثٍ علمي نُشر في مجلة (Science) عام ٢٠٠٢م أنَّ النوم في الظلام مفيد للصحة، ويحسّن نشاط جهاز المناعة بصورة كبيرة. وذكر الباحثون أنّ الجسم يفرز في الظلام هرمون الميلاتونين الذي يلعب دوراً وقائياً ضد الأمراض الخبيثة كسرطان الثدي والبروستاتا.

وتشير الدراسات إلى أن إنتاج هرمون الميلاتونين ـ الذي يعيق نمو الخلايا السرطانية ـ قد يتعطّل مع وجود الضوء في غرفة النوم. ويرى الباحثون أنّ هذه العملية الطبيعية التي أوجدها الله تعالى تساعد في الاستفادة من الليل المظلم للوقاية من أنواع معينة من السرطان. وكما ينشط الليل المظلم إفراز هرمونات معينة في الجسم، فإن ضوء النهار ينشط هرمونات أخرى تقوِّي جهاز المناعة، وتقي الجسم من عدد من الأمراض.

ألم يقل الله تعالى: ﴿ ٱللَّهُ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيۡلَ لِتَسۡكُنُواْ فِيهِ وَٱلنَّهَارَ مُبۡصِرًاۚ ﴾ [غافر: ٦١]، أليس في هذا إشارة لنا أن نخفت الأنوار في الليل وننام في هدوء وظلام، لا أن نقضي الليل في سهرٍ طويل على أضواء متلألئة وأصوات صاخبة، ثم إذا لاح الصباح قمنا إلى صلاة الفجر، ومن ثم نهضنا إلى أعمالنا بجد ونشاط؟ أليس في هذا موعظة لمن يقلب ليله نهاراً ونهاره ليلاً، فيُحرم من نعم الباري تعالى وآلائه، ويسير مخالفاً لنواميس الكون التي وضعها الله تعالى رب العالمين؟!.

* * *

الفصل الثالث

﴿مَنْ إِلَٰهٌ غَيْرُ ٱللَّهِ يَأْتِيكُم بِضِيَآءٍ﴾

خلق الله تعالى فينا لغزاً ما زال غامضاً على الباحثين، ألا وهو ما يدعى (الساعة البيولوجية).

هذه الساعة هي التي تجعلنا نشعر بالزمن، وهي التي تحدد أوقات النوم والاستيقاظ، وتُشعرنا بالجوع عندما يحين موعد تناول الطعام، وكثير منا يستيقظ قبل أن يقرع جرس المنبه بلحظات، وكأن في أجسامنا منبهاً داخلياً يوقظنا في الموعد المطلوب.

وليس هذا فحسب، بل إن في أجسامنا ظاهرة تسمى ظاهرة (الإيقاع اليومي) (Circadian Rhythm)؛ وهي ظاهرة شهيرة في عالم الأحياء، فالتغيُّر من حال إلى حال أخرى خلال الـ٢٤ ساعة يسمى بالإيقاع اليومي.

فمن المعروف أن الأزمات القلبية تحدث غالباً في الساعات الأولى من الصباح، وتحدث نوبات الصداع النصفي (الشقيقة) عادة في وقت معين من اليوم. بل إن شدة الألم تبلغ ذورتها في الليل وتتضاءل أثناء النهار. وكثير من فصائل الحيوانات تهاجر وتتزاوج وفقاً لمواعيد زمنية ثابتة في فصول السنة. وكذلك نجد هذه الظاهرة في النباتات؛ حيث تتفتح الأزهار لتستقبل النحل والفراشات في مواقيت نهارية محددة.

ومن منا لم يشاهد نبات دوار الشمس الذي يغير اتجاهه تبعاً لظاهرة الليل والنهار. فكل الكائنات الحية تميز الليل عن النهار وتغير استجابتها لذلك التغيير وفق ما أعدَّها خالق السماوات والأرض، إلا أن الإنسان يحاول جاهداً بث الاضطراب والخلل في ساعته البيولوجية من خلال قلب الليل إلى نهار والنهار إلى ليل.

فالذين يسهرون حتى الصباح وينامون حتى العصر يقلبون تلك الساعة البيولوجية رأساً على عقب.

وعندما تختل الساعة البيولوجية تصاب دورات النوم والاستيقاظ عند الإنسان بارتباك شديد، ويعاني البعض من الأرق بسبب ما حدث من ارتباك وخلل في الساعة البيولوجية.

ويحدث اضطراب في الساعة البيولوجية أيضاً عند السفر الطويل عبر مناطق يتغير فيها التوقيت؛ كالسفر من جدة إلى نيويورك مثلاً، وذلك لعدم توافق الساعة البيولوجية داخل الإنسان مع الساعة الخارجية، وينجم عن ذلك الشعور بالأرق والإرهاق واضطراب دورة النوم.

وبعد دراسات مستفيضة تمكَّن العلماء أخيراً من تحديد مكان الساعة البيولوجية في الإنسان، إذ يعتقد الباحثون أنها تقع في وسط الدماغ في منطقة تدعى (Supra Chiasmatic Nucleus) وتوجد هذه النواة فوق نقطة التقاء العصبين البصريين في الدماغ. ويرتبط عمل هذه النواة بالضوء الذي يعمل على خلق التزامن بين الساعة الداخلية وبين دورات الليل والنهار.

ولا يمكن للساعة البيولوجية أن تعمل بمفردها بانتظام لمدة طويلة، بل لا بد من وجود دورة الليل والنهار كساعة مرجعية نضبط عليها ساعتنا البيولوجية من حين لآخر. ولهذا كان لا بد من التعرض لضوء النهار ولو لدقائق معدودة كل يوم للتوفيق بين إيقاع الجسم مع إيقاع الطبيعة من حولنا(١)، فسبحان مَن جعل الليل والنهار، وسبحان من خلق تعاقب الليل والنهار، فلا ليل طويل بلا نهار، ولا نهار طويل بلا ليل. قال تعالى: ﴿قُلْ أَرَءَيْتُمْ إِن جَعَلَ ٱللَّهُ عَلَيْكُمُ ٱلَّيْلَ سَرْمَدًا إِلَىٰ يَوْمِ ٱلْقِيَـٰمَةِ مَنْ إِلَـٰهٌ غَيْرُ ٱللَّهِ يَأْتِيكُم بِضِيَآءٍ ۖ أَفَلَا تَسْمَعُونَ (٧١) قُلْ أَرَءَيْتُمْ إِن جَعَلَ ٱللَّهُ عَلَيْكُمُ ٱلنَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَىٰ يَوْمِ ٱلْقِيَـٰمَةِ مَنْ إِلَـٰهٌ غَيْرُ ٱللَّهِ يَأْتِيكُم بِلَيْلٍ تَسْكُنُونَ فِيهِ ۖ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ [القصص: ٧١ـ٧٢].

* * *

---

(١) من فضلك.. اضبط ساعتك البيولوجية، د. صهباء بندق.

الفصل الرابع

﴿وَلَيْسَ ٱلذَّكَرُ كَٱلْأُنثَىٰ﴾

في مؤتمر عقدَتْه الجمعية الأمريكية للطب النفسي عام ٢٠٠١م، عرض الباحثون نتائج دراسة تظهر أن الميول الغذائية لدى النساء تختلف عما هي عليه عند الرجال. فقد اكتشف الباحثون أن الاستجابات البيولوجية المختلفة عند النساء تجعلهن أكثر ميلاً لتناول الوجبات الأقل ضرراً على الصحة، بل إن النساء تميل بصورة أكبر لتناول الأغذية المفيدة كالخضار والفواكه. ويؤكد العلماء أن الميول الغذائية عند النساء تعود إلى حاجة الجسد وتركيبه أكثر من كونها تعود إلى قوة الإرادة، كما قد يتصور البعض.

وقد درس الباحثون في جامعة بنسلفانيا الأمريكية نشاط عصب مهم يمر عبر عدد من الأعضاء الأساسية في الجسم كالقلب والرئتين والجهاز الهضمي؛ ولاحظ الباحثون عدداً من الاختلافات في استجابة هذا العصب بين الرجال والنساء أثناء عملية الهضم؛ فقد تبين للباحثين أن

النساء يفرزن مادة (البلوبتيان) من البنكرياس بمعدل أقل مما هو عليه عند الرجال، وربما يسهم ذلك في تفسير اختلاف الميول نحو أنواع الطعام.

ومن المعروف أن النساء أكثر عرضة للإصابة بتشمُّع الكبد عند اللواتي يتناولن الخمور مقارنة بالرجال؛ فقد لاحظ الباحثون من جامعة بيتسبرغ الأمريكية أن هناك اختلافاً جينيّاً (وراثياً) في آلية الدفاع الذاتي في الكبد، حيث تعمل بكفاءة أقل عند الإناث بالمقارنة مع الذكور.

وهناك اختلافات بيّنة بين الذكر والأنثى في أمراض القلب، فشرايين القلب عند النساء أصغر حجماً عادة منها عند الرجال، كما أن نتائج العمليات الجراحية القلبية تختلف ما بين الذكور والإناث.

وصدق الله تعالى القائل: ﴿وَلَيْسَ ٱلذَّكَرُ كَٱلْأُنثَىٰ﴾ [آل عمران: ٣٦].

* * *

﴿إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا ۝٣١ حَدَآئِقَ وَأَعْنَٰبًا﴾

ذُكر العنب في القرآن الكريم في أحد عشر موضعاً، بصيغة الجمع في عشر مواضع (أعناب ـ أعناباً)، وبصيغة الإفراد في موضعين (عنب ـ عنباً)، وقد ارتبط ذكره في القرآن الكريم بذكر الجنان ونعيم الآخرة وأنهارها وحدائقها. كما ذكره سبحانه وتعالى في مقدمة النعم التي اختص بها بني آدم في الحياة الدنيا. ومن ذلك قوله سبحانه وتعالى: ﴿أَيَوَدُّ أَحَدُكُمْ أَن تَكُونَ لَهُۥ جَنَّةٌ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ﴾ [البقرة: ٢٦٦].

وقوله تبارك وتعالى: ﴿إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا ۝٣١ حَدَآئِقَ وَأَعْنَٰبًا﴾ [النبأ: ٣١ـ٣٢].

وقد روي: أن العنب كان من أحب الفواكه الرطبة إلى الرسول ﷺ(١).

---

(١) انظر إحياء علوم الدين: ٢/٣٢٨.

ويعتبر العنب غنياً بالمواد السكرية، إذ تصل نسبتها إلى (١٥٪) كما أن كل (١٠٠) جرام من العنب تعطي (٦٨) سعراً حرارياً، وتحتوي ثمار العنب على البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد. كما يحتوي العنب على الألياف التي تصل نسبتها إلى (٣,٤٪).

وهناك من ينادي بالاعتماد على العنب كنظام غذائي أساسي في علاج السرطان، ولكن ليست هناك دراسات علمية موثَّقة في هذا المجال. ويقال: إن العنب يخفض من مستوى حمض البول. ويوصي الدكتور (جان فالينيه) بتناول شراب العنب يومياً لفوائده المتعددة على جسم الإنسان(١).

العنب... وقاية من السرطان:

لأول مرة، يكتشف الباحثون في بريطانية وجود مادة في العنب تتحول في الجسم إلى عنصر مضاد للسرطان، وهذه المادة تسمى (ريزفراترول)؛ فقد أكّد الباحثون من جامعة (ليستر) في إنكلترة في بحث نشر في مجلة السرطان

---

(١) العنب غذاء ودواء، د. سامية محمد مصطفى، المنهل، مارس ـ آذار ١٩٩٥م.

البريطانية، أن هذه المادة تعمل أساساً كعنصر دفاعي مضاد للفطريات في العنب وبعض النباتات الأخرى.

واكتشف الباحثون أن هذه المادة يحلّلها أنزيم خاص يدعى (C Y B I) يوجد في خلايا بعض الأورام. وتؤدي هذه العملية إلى تحويل مادة (ريزفراترول) إلى مادة أخرى تدعى (بيسينانول)؛ وهي مادة معروفة بقدراتها المضادة للسرطان.

والطريف في الأمر أنّ العلماء كانوا يعتقدون أنّ هذا الأنزيم المذكور هو أحد مسببات السرطان، لأنه لا يوجد إلا في خلايا الأورام السرطانية، ولكن تبيّن الآن للباحثين أنّ اللهَ ـ جلَّ في علاه ـ أودع هذا الأنزيم في تلك الخلايا السرطانية ليقتلها ويثبطها. وحين يتناول الإنسان العنب تخرج منه تلك المادة التي يحوِّلها هذا الأنزيم إلى مادة قاتلة للسرطان. وهذا يذكّرنا بحديث المصطفى ﷺ: **«ما أنزلَ اللهُ من داءٍ إلا أنزلَ له دواءً»** رواه أبو داود وابن ماجه. ويذكّرنا الله تعالى بنعمه الوافرة فيقول: ﴿وَفِي ٱلْأَرْضِ قِطَعٌ مُّتَجَٰوِرَٰتٌ وَجَنَّٰتٌ مِّنْ أَعْنَٰبٍ﴾ [الرعد: ٤].

العنب وتصلّب الشرايين:

وفي دراسة نشرت في مجلة (Circulation) وأجريت

في جامعة (ويكنسن) وجد الباحثون أن عصير العنب الأحمر يشكّل وسيلةً جيّدةً لمحاربة تصلّب الشرايين. وأكّد البروفسور (جون فولتس) أن تناول عصير العنب لمدة أسبوعين قد ساعد في زيادة ليونة الأوعية الدموية وخفض معدل الكولسترول عند المرضى المصابين بتصلّب الشرايين.

العنب.. وخرف الزُّهايمر:

وجد علماء معهد الطب الوقائي بمستشفى (كوميونهو) أنّ الأشخاص الذين يشربون عصير العنب باستمرار يقل عندهم خطر الإصابة بخرف الزُّهايمر بحوالي النصف بالمقارنة مع غيرهم.

وتم التوصّل إلى تلك النتائج بعد متابعة أكثر من (١٧٠٠) شخص في (كوبنهاجن) بالدنمارك، حيث تبين أن مركبات (فلافونويد) الموجودة في عصير العنب الأحمر تلعب دوراً هاماً في حماية الدماغ من هذا المرض، وتقلل من تأثير الجذور الحرة الضارة على الدماغ.

العنب والشيخوخة:

وفي دراسة نُشرت من جامعة (بوردو) الفرنسية،

أوضح البروفسور (جان مارك) أن تناول العنب باستمرار قد أدى إلى الإقلال من حدوث التجاعيد وتأخير مظاهر الشيخوخة.

* * *

الفصل السادس

﴿كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا﴾

قال تعالى: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا﴾ [الإنسان: ١٧].

فماذا عن الزنجبيل؟.

لقد أظهرت دراسة حديثة أنّ للزنجبيل دوراً مثبطاً للإقياء وخاصة عند المرضى المصابين بالسرطان. ومن المعروف أن كثيراً من الأدوية التي تستخدم في علاج السرطان تسبب الإقياءات المعنِّدة، والتي قد تفشل فيها الكثير من المستحضرات. وقد استخدم الزنجبيل بكفاءة عالية في منع حدوث الإقياءات عند هؤلاء المرضى. ولكن نحذّر من تناول الزنجبيل كمسحوق، إذ يمكن أن يؤدي ذلك إلى إحداث تقرحات في المريء أو المعدة. ولكن ينبغي تناوله بالشاي أو غيرها من السوائل. وقد نبّه إلى ذلك القرآن الكريم بقوله: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا﴾ أي: فيه معنى الشراب الممزوج بالزنجبيل، كما في تفسير القرطبي.

الزنجبيل وغثيان الحمل:

من المعروف أن كثيراً من الحوامل يُصبْن بغثيان وإقياء في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. وقد أجريت دراسة على (٧٠) امرأة حامل مصابة بغثيان الحمل، وقد أُعطيت الحوامل غراماً واحداً من الزنجبيل أو حبوباً وهمية لمدة (٤)أيام. وقد انخفض حدوث الغثيان والإقياء بشكل واضح عند من استعمل الزنجبيل، واستنتج الباحثون أن الزنجبيل فعّال في التخفيف من شدة غثيان وإقياء الحمل.

وفي عام ٢٠٠١م نُشرت نتائج هذه الدراسة في مجلة (Obstet Gynecol).

الزنجبيل والكولسترول:

الزنجبيل يخفض الكولسترول والدهون الثلاثية (تريغليسريد) عند الفئران. تلك هي نتائج دراسة نُشرت في مجلة (Nutr)؛ فقد انخفض الكولسترول بمعدل (٢٧٪)، وانخفضت الدهون الثلاثية بنسبة (٢٩٪) بعد إعطاء خلاصة الزنجبيل للفئران.

وكانت دراسات سابقة قد أثبتت أن الزنجبيل يقلل من تجمع الصفيحات الدموية مما قد يسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية.

الزنجبيل والتهاب المفاصل التنكسي:

وكانت دراسة نشرت في مجلة (Arthritis Rheum) عام ٢٠٠١م، وأجريت على (٢٦٠) مريضاً مصاباً بالتهاب المفاصل التنكسي (Osteoarthritis)، وأظهرت الدراسة أنّ إعطاء خلاصة الزنجبيل مرتين يومياً قد أدى إلى التخفيف من حدوث الألم في الركبة ـ حيث يشكو معظم هؤلاء المصابين بألم في إحدى الركبتين أو كليهما، وتحسّنت قدرة هؤلاء المرضى على المشي.

وكانت دراسة سابقة نشرت في مجلة (Osteoarthritis Cartilrge) قد أظهرت أن للزنجبيل دوراً فعالاً في علاج التهاب المفاصل التنكسي، وذلك بمقارنة الزنجبيل بأحد أدوية المفاصل وهو (Ibuprofen).

الزنجبيل والارتكاس الالتهابي:

وفي دراسة نشرت في مجلة (Phytonedicine) عام ٢٠٠٣م أظهر باحثون من البرازيل أنّ للزنجبيل تأثيراً مضاداً للالتهاب عند الفئران، حيث إن حقن خلاصة الزنجبيل في جلد الفئران قد أدى إلى التخفيف من وذمة الجلد والارتكاسات الالتهابية فيه.

* * *

الفصل السابع

«مَنْ تصبَّح بسبع تمرات...»

قال رسول الله ﷺ: «مَنْ تصبَّح بسبعِ تمراتٍ عجوةً لم يضرَّه في ذلكَ اليومِ سمٌّ ولا سحرٌ» رواه البخاري.

هل يمكن استخدام التمر كأفضل غذاء في المستقبل؟

هذا هو عنوان بحث نشر في مجلة (Int I Food Sci Nutr) عام ٢٠٠٣م من جامعة (لندن ميتروبوليتان).

يقول كاتب المقال البروفسور (مارشال): إنّ التمر يحتوي على (١٥) عنصراً معدنياً، وتتراوح نسبة هذه المعادن ما بين (١, ٠ ـ ٩١٦ ملغ/ ١٠٠غ) من التمر.

ومن هذه المعادن البورون والكالسيوم والكوبالت والنحاس والفلور والحديد والمغنزيوم والمنغنيز والبوتاسيوم والفوسفور والصوديوم والزنك.

ويحتوي التمر على الفلور المستخدم في حماية الأسنان من التسوس، كما يحتوي على السلينيوم والذي يساعد في الوقاية من السرطان.

والبروتين الموجود في التمر يحتوي على (٢٣) نوعاً من الأحماض الأمينية، وبعض هذه الأحماض الأمينية غير موجود على الإطلاق في معظم الفواكه الشائعة الأخرى مثل البرتقال والتفاح والموز.

ويحتوي التمر على ستّة فيتامينات منها فيتامين (ب١، ب٢)، حمض النيكوتينك، والفيتامين (أ).

والتمر كما هو معلوم غني بالألياف، فتشكل الألياف (٤, ٦ ـ ٥, ١١٪) من وزنه.

ويحتوي التمر على (٥, ٠ ـ ٩, ٣٪) من البكتين، والذي يمتاز بفوائده الصحية.

ويختم البروفسور (مارشال) بحثه بالقول: إن التمر يمكن اعتباره الغذاء المثالي تقريباً؛ حيث يقدّم طيفاً واسعاً من العناصر الغذائية والفوائد الصحية المختلفة.

هل يستطيع مرضى السكر تناول التمور؟:

يقول البروفسور (كامبل ميلر) في بحث نشر في مجلة

(Saudi Medical Journal) في عام ٢٠٠٢م: لقد أثار ازدياد انتشار مرض السكر في بلدان الخليج العربي ـ حيث حدث تطوّر سريع في نمط الحياة والمعيشة ـ اهتمام الباحثين. حيث يعتبر مرض السكر أكثر انتشاراً في تلك المناطق منها في العالم أجمع. حيث يقدّر الباحثون أن مرض السكر يصيب ما يزيد عن (٢٠٪) من السكان في سن (٣٠ ـ ٦٥) سنة في الإمارات العربية وفي المملكة العربية السعودية. ويصيب ما يقرب من (٥٠٪) من الناس في العقد السادس من العمر.

ولا شك أن تعديل نمط الغذاء هو الركن الأساسي لمعالجة مرض السكر. وما زالت هناك حيرة فيما إذا كان التمر يعتبر مصدراً مناسباً للكربوهيدرات لمرضى السكري أم لا؟

وقد قام البروفسور (ميلر) وزملاؤه من جامعة العين بالإمارات العربية بإجراء دراسة على ثلاثة أنواع من التمور هي (خلاص) و(برحي) و(بومعان) للتعرّف على ما إذا كان تناول هذه التمور يؤدي إلى زيادة سريعة في سكر الدم أم لا.

وقد وجد الباحثون أنّ هذه التمور ذات (مشعر سكري) (Glycenic Index) منخفض نسبياً، رغم وجود اختلاف بين أنواع التمور المدروسة.

واستنتج الباحثون أنّ التمور تعتبر مصدراً مناسباً من مصادر الكربوهيدرات لمرضى السكر ـ شريطة عدم الإفراط في ذلك ـ وأن تناول التمور عند مرضى السكر لا يؤدي إلى ارتفاع سريع أو تأرجح شديد في مستوى السكر.

وكانت دراسة نشرت في مجلة (Eur J clin Nutr) عام ٢٠٠٣م قام بها البروفسور (ميلر) قد أشارت إلى أن تناول غذاء يحتوي على التمر واللبن الزبادي (Yoghurt) قد أدّى إلى فائدة إضافية خفيفة في السيطرة على مستوى السكر، وهناك دلائل متنامية تشير إلى أن تناول غذاء ذي (مشعر سكري) منخفض يمكن أن يخفض مستوى الكولسترول ولو بدرجات قليلة(١).

* * *

---

(١) Saudi Med J 2002, 23; 536-8

الفصل الثامن

﴿لَّبَنًا خَالِصًا سَآئِغًا لِّلشَّٰرِبِينَ﴾
[النحل: ٦٦]

قال تعالى في وصف جنة الخلد: ﴿مَّثَلُ ٱلْجَنَّةِ ٱلَّتِى وُعِدَ ٱلْمُتَّقُونَ فِيهَآ أَنْهَٰرٌ مِّن مَّآءٍ غَيْرِ ءَاسِنٍ وَأَنْهَٰرٌ مِّن لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُۥ﴾ [محمد: ١٥].

وقال عليه الصلاة والسلام: «**مَنْ أطعَمَهُ اللهُ طَعَاماً فَليَقُل: اللهمَّ بارِكْ لَنَا فِيهِ وأطْعِمْنا خَيراً منه، ومَنْ سَقاهُ لبناً فليقل: اللهمَّ بارِكْ لَنَا فيهِ وزِدْنا منه، فإنَّه ليسَ يجزئ من الطعام والشراب إلا اللبن**» رواه أبو داود وابن ماجه.

واللبن (أو ما يطلق عليه الحليب) هو الغذاء الأول للإنسان منذ خروجه إلى هذه الدنيا. ويؤكد علماء التغذية أنّ اللبن (الحليب) هو الغذاء الوحيد الذي يمكن للإنسان أن يعتمد عليه وحده في التغذية لفترة ما.

أما عن اللبن الرائب (اللبن الزبادي): فالقيمة الغذائية لا تقلّ عن الحليب (اللبن)؛ فاللبن الزبادي هو لبن (حليب) تخمر بأحد أنواع البكتريا المفيدة التي تحوّل سكر الحليب إلى حمض اللبن.

واللبن الزبادي مفيد للصحيح والمريض على السواء لسهولة هضمه. ويستعمل اللبن الزبادي في معالجة الإسهال واضطرابات المعدة والأمعاء.

لبن الزبادي قاتل للجراثيم:

يقول علماء بريطانيون: إن تناول لبن الزبادي يمكن أن يساعد المرضى المسنين في مقاومة جرثوم يسبب مرضاً في الأمعاء يطيل فترة بقائهم في المستشفيات.

يقول البروفسور (بولبيت) المختص بأمراض الشيخوخة في جامعة (امبريال كولديدج) في لندن: إن تناول المضادات الحيوية لعلاج بعض الأمراض الجرثومية يمكن أن يؤثّر سلباً على البكتريا المفيدة الموجودة في الغشاء المبطن للأمعاء، ممَّا يعرِّض المرضى إلى مزيد من الأمراض.

ومن المعروف أن لبن الزبادي غني ببكتريا مفيدة تدعى (Lactobacillus)، وهذا ما يجعل الأمعاء تحافظ على نسبة عالية من تلك البكتريا النافعة التي تساعد في علاج الإسهال، وتقي من أمراض جرثومية أخرى تصيب الأمعاء والقولون.

وقد أجريت دراسة صغيرة في مستشفى هامر سميث الشهير في لندن على نوع واحد من الإسهال الذي يسببه جرثوم يدعى (Clostridium Deficille). ومن المعروف أن الإصابة بهذا الجرثوم تنشأ عادة لدى تناول المضادات الحيوية لفترة طويلة، حيث يصاب القولون بالتهاب حاد يسبب الإسهال الشديد. وتعالج تلك الإصابة حينئذٍ بمضاد حيوي آخر، مما يطيل مدة بقاء المريض في المستشفى. وليس هذا فحسب، بل إن هذا النوع من الإسهال معدٍ للغاية، مما يجعله ينتشر بين المرضى في المستشفيات.

وأعرب البروفسور (بولبيت) عن أمله في أن يساعد تناول الزبادي في وقاية هؤلاء المرضى المسنين من الإصابة بذلك الجرثوم. ولكن أهم صعوبة واجهها فريق البحث الطبي كانت في امتناع المرضى المسنين في لندن عن تناول لبن الزبادي، إذ وجدوا ذلك أمراً لم يعتادوه من قبل.

ولكن نجاح تلك التجربة له أثر بالغ في تخفيف أعباء النفقات الحكومية على العناية الصحية، حيث يقصِّر مدة بقاء المرضى المسنين في أجنحة المستشفيات.

* * *

الفصل التاسع

«نِعْمَ الإدام الخل»

حديث رواه مسلم، وقال عليه الصلاة والسلام: **«اللهمَّ بارك في الخلّ؛ فإنه كان إدام الأنبياء قبلي، ولم يفتقر بيتٌ فيه خلٌّ»**(١).

ويتركّب الخل من الماء وحمض الخل (٥٪) ومن مواد صلبة وطيارة وعضوية. والخل يظهر نكهة بعض الأغذية، ويجعلها أشد قبولاً ومذاقاً، ويساعد على هضمها، إلا أن الإفراط في تناوله يهيج المعدة، ويسبب عسر الهضم والمغص.

ويحتل خل التفاح مكانة خاصة عند أطباء الطب البديل، وينصح الدكتور جارفس بتناول كأس من الماء مع ملعقة صغيرة من الخل وأخرى من العسل كل يوم، ويقول: «والأطباء متفقون على أن تناول مقدار قليل من الخل مفيد،

---

(١) رواه ابن ماجه.

ولكن الإكثار منه مضرّ».

وقد ثبت علمياً أنَّ للخل تأثيراً قاتلاً للجراثيم، حيث يوصي الأطباء بوضع الخل على الخضراوات الطازجة، فيسهم ذلك في منع حدوث التسمم الغذائي الذي يشاهَد عند تناول الطعام في المطاعم التي لا تحرص على نظافة طعامها.

ويفيد الخل في علاج القروح الجلدية، كما يمسح به جبين المريض المصاب بالحمى تخفيفاً للصداع. ويغرغر به الفم والبلعوم لتطهير الفم ووقاية اللثة من الأمراض.

ويقال في الطب البديل: إن تناول ملعقتين صغيرتين من خل التفاح مع كوب من الماء بعد كل وجبة طعام يسهم في تخفيف الوزن.

* * *

الفصل العاشر

ما رأى منخلاً...

عن أبي حازم قال: سألتُ سهلَ بنَ سعدٍ فقلتُ: هل أكل رسول الله ﷺ النَّقي، فقال سهل: ما رأى رسول الله ﷺ النقيَّ من حين ابتعثه الله حتى قبضه الله، قال: فقلت: هل كانت لكم في عهد رسول الله ﷺ مناخل؟ قال: ما رأى رسول الله ﷺ مُنخلاً من حين ابتعثه الله حتى قبضه الله. قال: قلت: كيف كنتم تأكلون الشعير غير منخول؟ قال: كنا نطحنه، ونَنْفُخُه، فيطير ما طار، وما بقي ثرَّيناه فأكلناه. رواه البخاري.

وللأسف فإننا نأكل الخبز الأبيض ونرمي بالنخالة.. ونأكل السكر الأبيض ونرمي بالأسمر.. ونأكل الرز الأبيض ونرمي بالأسمر.. في الوقت الذي أصبحت فيه النخالة تباع في الصيدليات في أمريكة وأوروبة.

وللألياف دور في الوقاية من الإمساك وفي علاجه، وفي الوقاية من سرطان القولون، وخفض سكر الدم عند

مرضى السكر، كما أن تناول الألياف يقلل من وزن الجسم، حيث تمتلئ المعدة بالألياف فيحس الإنسان بالشبع. وقد تسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية.

وقد وجد الدكتور (Burkit) أن سكان إفريقية يتناولون الكثير من الألياف. فقد ذهب هذا الطبيب البريطاني إلى أواسط إفريقية، ووجد أن هؤلاء الناس يأكلون الخبز الأسمر والرز الأسمر.

ولاحظ هذا الباحث ندرة حدوث أمراض المرارة، وسرطان القولون، وتشنج القولون والإمساك هناك. وبدأ بتأليف كتابه عن الألياف قبل أكثر من ثلاثين عاماً. وقد استُهجنت آراؤه في البداية، ولكن أكّدت الدراسات العلمية فيما بعد صحة آرائه.

* * *

الفصل الحادي عشر

عليكم بالسنا والسنوت...

قال رسول الله ﷺ: «**عليكم بالسنا والسنوت، فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السام**». قيل: يا رسول الله! وما السام؟ قال: «**الموت**» رواه ابن ماجه والحاكم و صححه.

والسنا: هي السنامكي نسبة إلى مكة المكرمة. فهناك العديد من المستحضرات التي تحتوي على هذه المادة التي وردت في الحديث الشريف وهي (السنا) مثل: Senokot, Syntolax, Agiolox, Macinum, Puresnid، وغيرها. وكلها تستخدم في علاج الإمساك. ولكن يحذّر من استخدامها لمدة طويلة، حتى لا يحدث كسل في الأمعاء. ولا يجوز إعطاء السنا للحوامل، وتعمل ألياف السنا الداخلة في تركيبة هذه المواد، بانتباجها إلى زيادة حجم الماء واحتباسه ضمن الكتلة البرازية.

ولا شك أن الإمساك المزمن يمكن أن يؤدي إلى

حدوث البواسير والنزف الشرجي، كما أن الإمساك عرض شائع لكثير من الأمراض.

وهناك دراسات تشير إلى أن نبات السنا يحتوي على مادة قاتلة للجراثيم وبعض الفطريات، ويحتاج الأمر إلى مزيد من الدراسات في هذا الخصوص.

* * *

الفصل الثاني عشر

ضمدهما بالصبر

عن نبيه بن وهب قال: خرجنا مع أبان بن عثمان، حتى إذا كنا بملل اشتكى عمر بن عبيد الله عينيه، فلما كنا بالروحاء اشتدّ وجعه، فأرسل إلى أبان بن عثمان يسأله، فأرسل إليه أن ضمدهما بالصبر، فإن عثمان رضي الله عنه حدّث عن رسول الله ﷺ في الرجل إذا اشتكى عينيه وهو محرم: «**ضمدهما بالصبر**» رواه مسلم.

وقد أكَّدت الدراسات العلمية الحديثة أن في الصبر (Aloe Vera) مواد مضادة للالتهاب، فإذا ما وضع خلاصة نبات ألصبر على المنطقة الملتهبة سكن فيها الالتهاب، وخفّ فيها الاحتقان وزال الألم.

وروت أم سلمة: دخل عليَّ رسول الله ﷺ حين توفي أبو سلمة، وقد جعلتُ عليَّ صبراً، فقال: «**ما هذا يا أم سلمة؟**» قلت: إنما هو صبرٌ يا رسول الله ليس فيه طيب.

قال: «**إنه يشب الوجه فلا تجعليه إلا بالليل، ولا تمتشطي بالطيب، ولا بالحناء؛ فإنه خضاب**». قلت: بأي شيء أمتشط يا رسول الله؟ قال: «**بالسدر تغلفين به رأسك**» رواه النسائي.

والمرأة في فترة الحداد ينبغي ألا تتزين، والرسول ﷺ ينبّه إلى أنَّ الصبر يشب الوجه، أي: يحسّنه ويلوّنه.

وقد أكَّد ذلك عدد من الدراسات العلمية الحديثة التي أشارت إلى أن في الصبر مواد تحافظ على سلامة الجلد وجمال البشرة.

وذكر مقال نُشر في مجلة (Br.J. Gen Parct) الفوائد العديدة للصبر، ومنها فائدته في علاج الصدفية والتئام الجروح وخفض سكر الدم وغيرها.

وقد انتشرت الآن مستحضرات التجميل الحاوية على الصبر على نطاق واسع.

* * *

الفصل الثالث عشر

«وماؤها شفاء للعين»

قال رسول الله ﷺ: «**الكمأة من المنِّ، وماؤها شفاءٌ للعين**» أخرجه البخاري ومسلم.

والكمأة (الفقع) (Truffle) نبات معروف، والفقع هو جمع لكلمة فقعة.. هكذا يطلقون عليه في بعض مناطق الخليج والجزيرة العربية، وفي منطقة بلاد الشام يسمُّونه (الكماة) تحريفاً عامياً لاسم الكمأة، وهو اسمه العربي العتيق.

والكمأة فطرٌ لا ورق له ولا جذوع، ينمو وحشياً في شقوق الأرض، أو ربما يحلو له أن ينمو قريباً من جذوع الأشجار الضخمة، كشجر البلوط على سبيل المثال.

ولكن كثرة من الناس يهوون التهامه، ويستطيبون تعاطيه، وينتظرون موسمه بشغف مميز.

وكلمة الكمأة تعني الشيء المستتر.

وفطر الكمأة ينمو على هيئة درنات، تتجمع كل عشرين منها معاً أو ربما ثلاثين، وتكون في حجوم تتفاوت وتختلف.

الكمأة من المنِّ:

ذكر ابن القيم في كتابه (الطب النبوي) اثنين من الأقوال التي وردت في حديث: «**الكمأة من المن**»:

الأول: أنَّ المن الذي أُنزل على بني إسرائيل لم يكن هذا الحلو فقط، بل أشياء كثيرة منَّ اللهُ عليهم بها من النبات الذي يوجد عفواً من غير صنعة ولا علاج ولا حرث. فقد جعلَ اللهُ سبحانه وتعالى قُوْتَهم بالتيه: الكمأة؛ وهي تقوم مقام الخبز، وجعل أدمهم: السلوى؛ وهو يقوم مقام اللحم، وجعل حلواهم الطل الذي ينزل على الأشجار.

الثاني: شبَّه الكمأة بالمنِّ المنزل من السماء؛ لأنّه يُجمع من غير تعب ولا كلفة ولا زرع ولا بذر ولا سقي.

الكمأة ورمد العين (التراخوما):

ألقى الدكتور المعتز بالله المرزوقي في المؤتمر العالمي الأول عن الطب الإسلامي محاضرة ذكر فيها نتائج معالجته لآفات عينية مختلفة بتقطير ماء الكمأة في العين.

وأضيف ماء الكمأة إلى مستعمرات جرثومية، فلم يكن لها أي تأثير. كما جُرِّب في معالجة حالات من الساد و(الكاتارالت) لفترة طويلة فلم تحدث أي استجابة، إلا أن النتائج الجيدة سُجِّلت في معالجة حالات متطورة من التراخوما، تمَّ تشخيصها عند (٨٦) طفلاً. وتم تقطير ماء الكمأة في العين المصابة (٣) مرات يومياً ولمدة شهر كامل. وهناك بعض الدراسات الصغيرة الأخرى، ويحتاج الأمر إلى مزيد من الدراسات العلمية.

* * *

الفصل الرابع عشر

«إن أحسن ما غيرتم به الشيب...»

قال رسول الله ﷺ: «**إنَّ أحسن ما غيَّرتم به الشيبَ الحناء والكتم**» حديث صحيح رواه الترمذي.

فقد أثبتت الدراسات العلمية أنَّ الحناء هي أفضل صبغة للشعر، حيث إنها لا تسبب أي أذى أو ضرر للشعر. وقد نشرت مجلة (Cutis) الأمريكية مقالاً رئيساً عن (الحناء)، وذكر الدكتور (Nato) الفوائد العلمية للحناء، فحين يرتبط الحناء بالشعر، فلا يرتبط به ارتباطاً دائماً، ولا يؤذي الشعر أبداً، وهو صباغ مفيد للشعر، يقوِّي بصلة الشعرة، ويحمي الشعر من التقصّف والانقسام.

ويذكر الباحثون التاريخ الطويل السليم للحناء. وتحتوي الحناء على مادة قابضة تسمى (التانين)، وعلى نسب عالية من مواد ملونة أهمها مادة (لاوزون).

وعند استخدام الحناء في صبغ الشعر يوصى باستخدامها في وسط حامضي؛ لأن مادة (لاوزون) الموجودة في الحناء لا تلوِّن في وسط قلوي، ولذا ينصح

بصنع عجينة الحناء بالخل والليمون.

وهناك العديد من المستحضرات في الأسواق العالمية مصنوعة من الحناء، سواء كانت شامبو أو كريمات أو غير ذلك، ولكن يحذّر الباحثون من إضافة مادة لتسريع مدة الصباغ تدعى (Paraphenyl indiamine) حيث حدثت حالات تحسسية خطيرة باستخدام هذه المادة.

ومن فوائد الحناء أنها إذا وضعت على الرأس مدة طويلة، فإن المواد القابضة والمطهّرة فيها تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات. كما تسهم الحناء في علاج التهاب فروة الرأس. فعن سلمى أم رافع رضي الله عنها قالت: كان لا يصيب النبي ﷺ قرحة ولا شوكة إلا وضع عليها الحناء. رواه ابن ماجه.

وتستعمل الحناء في علاج الالتهابات الفطرية المنشأ والتي تتوضّع بين الثنيات وبين الأصابع.

وفي دراسة نُشرت في مجلة (Pharmacology) من جامعة العين بالإمارات العربية، ذكر الباحثون أنَّ للحناء خصائص مضادة للالتهاب، وخصائص أخرى مسكّنة للألم عند الفئران.

* * *

الفصل الخامس عشر

«المسك أطيب الطيب»

رواه مسلم

والمسك: اسمٌ غير عربي. ويبدو أنه ينحدر من أصل سنسكريتي، ثم انتقل إلى اللغات الشرقية الأخرى؛ ومنها الإغريقية واللاتينية.

والمسك من أفضل أنواع العطر، وأكثرها قيمة، وأجود أنواع المسك وأطيبه ما خرج من الظباء، بعد بلوغه النهاية في النضج داخل وعائه.

ويتكوّن المسك في كيس غشائي يقع قرب سرة الظبي، وعند نضج الغدة المسكية، يشعر الحيوان بالضيق منها، فيحكّها في إحدى الصخور أو سيقان الأشجار، فتنفجر (الغدة) ويسيل منها قيحها كخروج الخراج من الدمل، فيشعر الحيوان باللذة والراحة، وهكذا يستمر الظبي بعمل المسك حتى شيخوخته.

وتشير الإحصائيات إلى أن الكمية التي يفرزها الظبي في كل مرة تقدَّر بـ(٦ ـ ٢٠) غراماً من المسك.

ويعيش ظبي المسك في المرتفعات الشاهقة في سيبيرية والتبت والهيمالاية وكورية والصين. وثمة حيوانات أخرى تنتج المسك، منها: ثور المسك، وقط الزباد وغيرها.

المسك والطيب:

وذكر المسك في المفردات الطبية، وأدخله الأطباء المسلمون في تحضير وصفات كثيرة، وغالى بعض الأطباء القدامى في ذكر الأمراض التي يشفيها، غير أنّهم جميعاً وصفوه بأنّه: سيد العطور.

جاء في (الجامع لمفردات الأدوية) لابن البيطار: المسك: يقوي الأعضاء لطيب رائحته، وينتفع به إذا استُعطر به مع شيء من زعفران. ويستعمل في الأدوية المقوية للعين، ويجلو البياض عنها، وهو ينفع المشايخ، وجيد للخفقان وضد ضعف القلب.

والمسك الطبيعي متعدد الأنواع، يختلف باختلاف الحيوان المنتج له، غير أن جميع أنواعه تتشابه بالتركيب الكيميائي إلى حدٍّ ما، وتُعدُّ الصين في مقدّمة البلدان

المصدّرة للمسك، حيث يبلغ ما تصدِّره نحو (٧٥٪) من المسك المعروف في العالم.

ودلَّت التحليلات الكيميائية على أنَّ المسك يشمل بشكل عام على:

(٦٠٪) من المواد الذائبة في الماء.

(١٥٪) راتنج يذوب في الكحول.

(١٥٪) ماء.

وتتغيّر هذه النتائج وفقاً لحالة الحيوان الصحية، أو لحالة الطقس وما أشبه. وثمة أنواع من المسك المغشوش باتت معروفة، حيث يندى المسك بالماء، ويترك فترة قليلة من الزمن، فتفوح منه رائحة كريهة(١).

قال النووي: أجمعوا على أن المسك طاهر يجوز استعماله في البدن والثوب(٢).

* * *

---

(١) المسك سيد العطور، د. جليل العطية، مجلة العربي، العدد (٤٥٦).

(٢) فتح الباري شرح صحيح البخاري.

الفصل السادس عشر

«من عُرض عليه الريحان...»

يقول رسول الله ﷺ: **«مَنْ عُرِضَ عليه الريحان فلا يَردَّه، فإنَّه خفيف المحمَل طيِّب الرائحة»**. رواه أبو داود والنسائي.

وكثيراً ما يستخدم الناس في أمريكة وأوروبة الريحان (Basil) كمهدّئ للمعدة، كما أنه يخفف من المغص.

والريحان مزروعٌ في كثير من المنازل ومتوفر للناس، وفي علاج المغص توضع ورقات من هذا النبات الطيب في الماء المغلي، وتغلى لدقائق ثم تحلى بالعسل وتشرب.

وفي إيطالية واليونان تُطبخ أوراق الريحان. وفي أوروبة يستخدم كتابل في الطبخ، يكسب الطعام مذاقاً طيباً، ويضاف مسحوق الريحان الجاف إلى الحساء والسلطات وغيرها.

وقد ذكر الله تعالى الريحان في كتابه العزيز مرتين:

الأولى: في قوله تعالى: ﴿وَٱلۡحَبُّ ذُو ٱلۡعَصۡفِ وَٱلرَّيۡحَانُ﴾ [الرحمن: ١٢]. وقال القرطبي في تفسيره: إنّ كل بقلة طيبة الريح سُميت ريحاناً، لأنّ الإنسان يراح لها لرائحتها الطيبة. أما في (الصحاح): الريحان نبت معروف.

وأما المرة الثانية التي ذكر فيها الريحان في القرآن الكريم: ففي قوله تعالى: ﴿فَرَوۡحٞ وَرَيۡحَانٞ وَجَنَّتُ نَعِيمٖ﴾ [الواقعة: ٨٩].

وذكرت كلمة (ريحان) في أحاديث نبوية عديدة بمعنى نبات طيب الريح محبَّب للنفس، كما ورد في الحديث: **«مَثَلُ المؤمن الذي يقرأُ القرآنَ مثلُ الأُترُجَّةِ ريحُها طيّبٌ وطعمُها طيبٌ، ومَثَلُ المؤمنِ الذي لا يقرأُ القرآنَ كمثلِ التمرةِ لا ريحَ لها وطعمها حلوٌ، ومَثَلُ المنافقِ الذي يقرأُ القرآنَ كمثَلِ الريحانةِ، ريحُها طيبٌ وطعمُها مرٌّ، ومَثَلُ المنافقِ الذي لا يقرأُ القرآنَ كمثلِ الحنظلة، ليس لها ريحٌ، وطعمُها مرٌّ»**. رواه مسلم.

* * *

الفصل السابع عشر

﴿ٱرۡكُضۡ بِرِجۡلِكَ...﴾

يقول الله تعالى في سورة (ص): ﴿وَٱذۡكُرۡ عَبۡدَنَآ أَيُّوبَ إِذۡ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلشَّيۡطَٰنُ بِنُصۡبٖ وَعَذَابٍ ﴿٤١﴾ ٱرۡكُضۡ بِرِجۡلِكَۖ هَٰذَا مُغۡتَسَلُۢ بَارِدٞ وَشَرَابٞ﴾ [ص: ٤١ ـ ٤٢].

فقد أصيب سيدنا أيوب عليه السلام في جسمه بقروح مزمنة وأمراض عديدة، وظل يتعذَّب من المرض حتى عجز عن الحركة، ورقد في الأرض كالمشلول، فلمَّا دعا ربه أن يشفيه أمره سبحانه وتعالى بثلاثة أنواع من العلاج:

الأول: ما يسمّى في الطب الحديث بالعلاج الطبيعي، وذلك بقوله تعالى: ﴿ٱرۡكُضۡ بِرِجۡلِكَ﴾.

الثاني: هو العلاج الخارجي للقروح بالغسول ﴿مُغۡتَسَلُۢ بَارِدٞ﴾.

الثالث: هو الشراب الذي يؤخذ بالفم للعلاج.

فالنصّ على هذه الأنواع الثلاثة من العلاج سابق

لعصره، ويتفق مع أساليب الطب الحديث في القرن الحادي والعشرين.

وإذا تأمّلنا قوله تعالى: ﴿ ٱرۡكُضۡ بِرِجۡلِكَۖ ﴾ لوجدنا فيها الكثير من المعاني العلمية التي لم تكن تخطر على بال بشر، والتي ما كنّا نفهم ما تحتويه من حكمة طبية إلا بعد اكتشاف أهمية العلاج الطبي في العصر الحديث. فالله تعالى يأمره: ﴿ ٱرۡكُضۡ ﴾؛ والركض هنا غير المشي أو الحركة العادية، والمقصود بها الرياضة البدنية. فقد كان أيوب عليه السلام قد استلقى على الأرض من الآلام وأصبح كالمشلول، والمعروف طبياً أنّ قلّة الحركة تؤدّي إلى كسلٍ الدورة الدموية، وكسلٍ في جميع وظائف الأعضاء.

وقد كان الأطباء حتى عهدٍ قريبٍ يأمرون المريض بملازمة الفراش أطول فترة ممكنة. ولكن الطب الحديث جداً اكتشف أنّ هذا الرقاد يؤدي إلى نتائج عكسية، فأصبح الأطباء يأمرون المريض الناقه من أي عملية جراحية بالحركة والمشي بعد العملية الجراحية بمدة قصيرة جداً قد تصل إلى بضع ساعات، لأن الحركة المبكرة تساعد على التئام الجروح بسرعة أكبر، وعودة المريض إلى حياته الطبيعية.

الأمر الثاني في قوله تعالى: ﴿ هَٰذَا مُغۡتَسَلُۢ بَارِدٞ ﴾؛ وهذا

يحمل أكثر من معنى طبي؛ فالمغتسل هنا لا يعني مجرّد الاستحمام بالماء، فقد يكون له دلالة طبية أخرى منها غطس الجسم كله في المياه المعدنية للعلاج. وقد جاء في تفسير هذه الآية: أنّ اللهَ تعالى قد فتح لأيوب عيناً من الأرض فيها ينبوع من المياه المعدنية لعلاج القروح.

أما كلمة «الشراب» فهي كلمة عربية وردت أساساً في القرآن الكريم، وأصبحت تستخدم في الطب الغربي بمعنى الأدوية التي يتناولها المريض بالفم للعلاج، وقد أخذتها أوروبة عن الطب الإسلامي، وما يزال اسمها العربي الأصل (Syrup) في الطب الحديث(١).

* * *

---

(١) القرآن والطب الحديث. د. أحمد شوقي الفنجري، بتصرف.

الفصل الثامن عشر

«إذا غضب أحدكم وهو قائم...»

«إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب، وإلا فليضطجع». حديث صحيح رواه أبو داود في سننه.

لم يكن أحدٌ يدرك مغزى هذا الحديث من الناحية العلمية أو الطبية إلى أن أظهرت الدراسات العلمية أن هرمون الأدرينالين والنورأدرينالين يتضاعف مستواهما في الدم عندما يكون الإنسان في وضعية الوقوف، ويزداد مستواهما أكثر عندما يكون الإنسان في حالة الغضب أو الانفعال. وهذان الهرمونان مسؤولان عن الفرار أو المواجهة (Fight or Fleight)، حيث يزيدان من عدد ضربات القلب، ويرفعان ضغط الدم، ويهيئان الجسم لوضعية المواجهة أو الهروب. وهكذا فعند تغيير وضعية الإنسان من الوقوف إلى الاضطجاع يخف مستوى إفراز هذين الهرمونين وتخف حدّة الغضب.

وهذا مصداق ما جاء به رسول الله ﷺ قبل أكثر من (١٤) قرناً.

وقد أوصانا رسول الله ﷺ بأن نجتنب الغضب فقال في حديثه المشهور: **«لا تغضب»** وردّدها مراراً. رواه البخاري.

فالغضب طريق إلى الشحناء والبغضاء، وهو آفة النفوس تقودها في كثير من الأحيان إلى ما لا تُحمد عُقباه.

الغاضبون أكثر عرضة لجلطة القلب:

أبدت دراسة حديثة نُشرت في مجلة (Archives of Internal Medicine) أنَّ الرجال سريعي التوتر والغضب أكثر عرضة من نظرائهم الأكثر هدوءاً للإصابة بأزمة قلبية بحوالي ثلاث مرات، حتى وإن لم يكن لديهم قصة عائلية لجلطة في القلب.

فقد قام الباحثون بتحليل معلومات مسجّلة عن (١٣٠٠) طالب من جامعة جونز هوبكنز، وتبيّن لهم أنَّ ذوي المزاج العصبي، والذين يغضبون بسرعة كانوا أكثر عرضة للإصابة بمرض شرايين القلب التاجية. وكانت الدراسات السابقة قد أظهرت أنّ أصحاب الشخصيات العدوانية كانوا أشدّ تعرّضاً للإصابة بأمراض شرايين القلب والسكتات الدماغية.

ولم يهمل ديننا الإسلامي وضع العلاج الشافي لهذا

الـداء الخطير، الذي يصيب النفـوس فيفقدها صوابهـا، ويجرّدها من منطق العقل السليم.

العلاج الإسلامي للغضب:

وقد تمثَّل هذا العلاج الإسلامي للغضب في علاجين أساسيين هما: العلاج النظري، والعلاج العملي.

أولاً ـ العلاج النظري:

ويتمثَّل العلاج النظري للغضب في ضرورة أن يلتزم الإنسان بعدة أشياء عند ظهور أعراض الغضب على وجهه، منها:

أ ـ أن يتذكّر الإنسان ما ورد في القرآن الكريم والسنّة النبوية من مدح للحلم وأصحابه، والثواب العظيم والأجر الوفير الذي ينتظرهم في الآخرة.

ب ـ أن يعلم الإنسان الذي يستبد به الغضب أنّ قدرة الله تعالى أقـوى من قدرته على الشخص المغضوب عليه، فيخفف غضب الله عليه وعقابه له.

جـ ـ على الإنسـان أن يتذكّر أحـوال مـن أدّى بهم الغضب إلى تصرّفـات وأعمال مسـتهجنة، فإذا تذكّر أمثال هذه الأحوال في حال سلامته، كان أحرى به أن يتصورها في

وقت غضبه(١).

والرسول عليه الصلاة والسلام يقول: «**وما من جرعةٍ أعظم أجراً عندَ اللهِ من جرعـةِ غيظٍ كظمها عبدٌ ابتغاءَ وجـهِ اللهِ**». رواه ابن ماجه.

ثانياً ـ العلاج العملي:

أما وسائل العلاج العملي للتخلص من داء الغضب فيمكن إيجازها فيما يلي:

١ ـ **الاستعاذة**: فعن سليمان بن حرد رضي الله عنه قـال: استبَّ رجلان عنـد النبي ﷺ، فجعل أحدهما تحمر عيناه، وتنتفخ أوداجه، فقال رسـول الله ﷺ: «**إنّي لأعـرفُ كلمةً لو قالَها هذا، لذهبَ عنه الذي يجد: أعوذُ بالله مـن الشيطانِ الرجيم**». رواه مسلم.

٢ ـ **الدعاء**: فقد علّم الرسول ﷺ السيدة عائشة رضي الله عنها دعـاء تقوله عند الغضب.

فقـد ذكر ابن السني في كتـاب (عمل اليوم والليلة) فقال: كان رسـول الله ﷺ إذا غضبت عائشة أخذها بأنفها،

---

(١) الغضب بين التصور الإسلامي وعلم النفس الحديث، للأستاذ خلف أحمد محمود، الوعي الإسلامي، فبراير ١٩٩٦م.

وقال: «**يا عويش قولي: اللهمّ رب النبي محمد، اغفر لي ذنبي، وأذهِب غيظَ قلبي، وأجرني من مضلاّت الفتن**».

٣ ـ الصمت عند الغضب: فإذا استبدّ الغضب بالإنسان فعليه أن يصمت، فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «**علِّموا ويسِّروا ولا تعسِّروا، وإذا غضب أحدُكم فليسكت**». رواه البخاري في الأدب المفرد.

٤ ـ الجلوس والاضطجاع: فإذا لم يفلح الصمت، فإنّ الجلوس والاضطجاع قد يكون شافياً من الغضب، قال عليه الصلاة والسلام: «**إذا غضبَ أحدُكم وهو قائمٌ فليجلس، فإن ذهب عنه الغضبُ، وإلا فليضطجع**». رواه أبو داود.

٥ ـ الوضوء والاغتسال: فإن لم تُجْدِ هذه الوسيلة فعلى الغاضب أن يتوضّأ أو يغتسل عند الغضب. قال عليه الصلاة والسلام: «**إنَّ الغضب من الشيطان، وإنَّ الشيطان خُلِقَ من النار، وإنَّما تُطفأ النارُ بالماءِ، فإذا غَضِبَ أحدُكم فليتوضأ**». رواه أبو داود، وفي رواية أخرى: «**إذا غضب أحدكم فليغتسل**».

* * *

الفصل التاسع عشر

موت الفجاءة راحة للمؤمن

قال رسول الله ﷺ: «**موت الفجاءة راحة للمؤمن، وأخذة أسف للفاجر**» حديث حسن رواه أحمد والبيهقي.

ومعنى (أسَف) أي: غضب، وفي بعض الروايات بلفظ (آسِف) أي: غضبان. يعني هو من آثار غضب الله تعالى، فإنّه لم يتركه ليتوب ويستعد للآخرة، ولم يمرضه ليكون المرض كفّارة لذنوبه، وإنما أخذه مأخذة من مضى من العصاة المردة، كما قال تعالى: ﴿**فَأَخَذْنَٰهُم بَغْتَةً وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ**﴾ [الأعراف: ٩٥].

وهذا وارد في حق الكفار والفجّار لا في المؤمنين الأتقياء كما أفصح به الحديث: «**موتُ الفجاءةِ راحةٌ للمؤمنِ**» أي: المتأهّب للموت المراقب له؛ فهو غير مكروه في حقّه، بخلاف من هو على غير استعداد منه.

وقد مات إبراهيم الخليل عليه الصلاة والسلام بلا مرض. وقال ابن السكن الهجري: توفي إبراهيم وداود

وسليمان عليهم السلام فجأة. قال: وكذلك الصالحون، وهو تخفيف عن المؤمن.

وقال في (الإحياء): هو تخفيف؛ إلا لمن ليس مستعداً للموت.

ويسمى موت الفجأة (الموت الأبيض). قال الزمخشري: ومعنى بياضه: خلوّه عما يحدثه من لا يعافص من توبة واستغفار وقضاء حق وغير ذلك، من قولهم: بيَّضتُ الإناء؛ إذا أفرغتُه[1].

السمك وقاية من موت الفجاءة:

أظهرت دراسة طبية حديثة نُشرت في مجلة (JAMA) في ١٠ أبريل ٢٠٠٢م أنَّ تناول السمك مرة في الأسبوع على الأقل قد قلَّل نسبة تعرّضهم لأزمة قلبية تؤدّي للموت المفاجئ، بمعدل (٣٠٪).

والمعروف أن السمك غنيٌّ بحموض دهنية مفيدة تُدعى (أوميغا ٣) والتي تعزى إليها فوائد تناول السمك.

وأكّدت الدراسة التي شارك فيها (٨٥) ألف ممرضة

---

(١) فيض القدير.

من مستشفى في مدينة بوسطن الأمريكية أنّ تناول السمك يقلّل من مخاطر الأزمات القلبية والسكتات الدماغية، ويخفض الدهون الثلاثية (التريغليسريد)، ويقلل من تجلّط الدم، ويسهم في خفض ضغط الدم.

وذكرت الدراسة أن السمك الدهني كالسالمون والسردين، و(ماكريل) هي من أكثر أنواع السمك غنى بهذه الأحماض الدهنية المفيدة.

جاء في صحيح البخاري: أنَّ رسولَ الله ﷺ يقول: **«وأمّا أوّلُ طعامٍ يأكُلُهُ أهْلُ الجَنَّةِ فَزِيادَةُ كَبِدِ حُوتٍ...»**.

فمعظم زيت السمك الذي تجدونه في الأسواق مصدره كبد الحوت، فكبد الحوت غنيٌّ جداً بزيت السمك. وقد وجد الباحثون منذ أكثر من نصف قرن أنّ سكان الأسكيمو هم من أقل الناس إصابة بمرض شرايين القلب التاجية. فماذا في زيت السمك من فوائد؟.

لقد أكَّدت الدراسات العلمية الحديثة أنّ زيت السمك ينقص نسبة الدهون الثلاثية بنسبة (٢٨٪) رغم أنّه يزيد من معدّل الكولسترول الضار بنسبة ضئيلة (٤ ـ ٦٪)، كما أنَّ زيت السمك يمكن أن يخفض ضغط الدم بنسبة قليلة، ويزيد من سيولة الدم.

وأظهرت دراسة أخرى أنَّ تناول (٥ , ١) غرام من زيت السمك يومياً لمدة سنتين قد أدّى إلى الحدّ من عملية تصلّب الشرايين، وإلى تراجع في درجة تصلّب الشرايين.

وليس هذا فحسب، بل إن تسع دراسات أخرى أكّدت أنّ زيت السمك يؤدّي إلى تحسّن في آلام المفاصل، وفي تيبس المفاصل الذي يحدث في الصباح عند المرضى المصابين بداء المفاصل نظير الرثواني كما ذكرت ذلك مجلة (Rheumatic Clinics of North America).

* * *

الفصل العشرون

«ما ملأ ابنُ آدمَ وعاءً..»

قال رسول الله ﷺ: **«ما ملأ ابنُ آدمَ وعاءً شرّاً من بطنه، بحسبِ ابنِ آدمَ لُقَيْمَاتٍ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فإنْ كانَ لا مَحَالةَ فثُلُثٌ لطَعَامِهِ، وثُلُثٌ لشَرَابِهِ، وثُلُثٌ لنَفَسِهِ»**. رواه الترمذي والنسائي وأحمد.

روي: أنّ ابن أبي ماسويه الطبيب لما قرأ هذا الحديث قال: لو استعملَ الناسُ هذه الكلمات لسلموا من الأمراض والأسقام، ولتعطّلت البيمارستانات ودكاكين الصيادلة.

وإنما قال هذا لأنّ أصل كل داء التخم. قال أحدهم: لو قيل لأهل القبور: ما كان سببُ آجالِكم؟ لقالوا: التخم.

قال الحسن: يا بنَ آدمَ كُلْ في ثلثِ بطنك.. واشربْ في ثلثه.. ودع ثلثَ بطنِكَ يتنفّس ويتفكّر...

ولا يخفى على أحدٍ أنَّ المعدة بيت الداء، وأنّ كثيراً من الأمراض مردّها إلى التخمة، فلو طبّق المسلمون ما جاء

في هذا الحديث لاختفت كثير من الأمراض.

يقول عمر بن الخطاب رضي الله عنه: يا أيها الناس! إياكم والبطنة، فإنها مكسلة عن الصلاة، مفسدة للقلب، ومورثة للسقم.

وتؤكد الكثير من الدراسات العلمية أنّ البدانة تساهم في إحداث مرض شرايين القلب التاجية، ومرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وضيق النَّفَس، والتهاب المفاصل التنكّسي.

وللأسف فكثيرٌ من الناس في بلادنا مصابون بالبدانة. إذ يُقدِّر الباحثون أنَّ حوالي (٤٠٪) من الناس مصابون بالبدانة أو فرط الوزن. ولا شكّ في أن خفض الوزن يقلل من نسبة الإصابة بارتفاع ضغط الدم ومرض السكر ومرض شرايين القلب التاجية. وقد لخَّصَ الله سبحانه وتعالى علم الغذاء كله في ثلاث كلمات فقال: ﴿وَكُلُواْ وَٱشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

وعن إبراهيم بن أدهم قال: من ضبط بطنه ضبط دينه، ومن ملك جوعه ملك الأخلاق الصالحة، وإنَّ معصية الله بعيدة عن الجائع قريبة من الشبعان، والشبع يميت القلب.

وقال أبو سليمان الداراني: لأن أدع من عشائي لقمة أحبّ إليّ من أن آكلها ثم أقوم من أول الليل إلى آخره.

وقال الحسن بن يحيى: من أراد أن تَغْزُرَ دموعه ويرقّ قلبه، فليأكل وليشرب في نصف بطنه.

وعن عثمان بن زائدة قال: كتب إليَّ سفيان الثوري: إذا أردتَ أن يصحَّ جسمك، ويقلّ نومك، فأقلل الأكل.

وقيل: من ملك بطنه ملك الأعمال الصالحة كلها.

* * *

الفصل الحادي والعشرون

«المؤمن يأكل في مِعىً واحد»

قال رسول الله ﷺ: **«المؤمن يأكل في معىً واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء»**. متفق عليه.

قال المناوي: وهو تمثيل لكون المؤمن يأكل بقدر ما يمسك رمقه، ويقوى به على الطاعة، فكأنه يأكل في معى واحد، والكافر لشدة حرصه كأنه يأكل في أمعاء كثيرة، فالسبعة للتكثير. قال القرطبي: وهذا أرجح.

وقيل: أراد بالسبعة؛ صفات سبع: الحرص، والشَّرَه، وبُعد الأمل، والطمع، وسوء الطبع، والحسد، وحب السِّمَن.

وقيل: شهوات الطعام سبعة: شهوة النفس، وشهوة العين، وشهوة الفم، وشهوة الأذن، وشهوة الأنف، وشهوة الجوع وهي الضرورة، وهي التي يأكل بها المؤمن.

قال بعض الصحابة: وددتُ لو جُعل رزقي في حصاة

ألوكها حتى أموت.

والمؤمن يسمّي في بداية طعامه، فلا يشركه الشيطان، فيكفيه القليل بخلاف الكافر.

وقد كان العقلاء في الجاهلية والإسلام يُمتَدَحون بقلة الأكل ويُذَمون بكثرته. وقال الغزالي: المعاء كناية عن الشهوة، فشهوته سبعة أمثال شهوة المؤمن.

وفي رواية لمسلم: **«المؤمن يشرب في معى واحدٍ، والكافر يشربُ في سبعةِ أمعاء»**.

قال ابن عبد البر: ولا سبيل إلى حمله على ظاهره، لأن المشاهدة تدفعه، فكم من كافر يكون أقل أكلاً وشرباً من مسلم، وعكسه، وكم من كافر أسلم، فلم يتغير مقدار أكله وشربه.

وقيل: ليست حقيقة العدد مراده، بل المراد التكثير وأن من شأن المؤمن التقلل من الأكل والشرب لشغله بأسباب العبادة، وعلمه بأن مقصود الشرع من الأكل والشرب ما يمسك الرمق، ويعين على التعبّد، والكافر لا يقف مع مقصود الشرع، بل هو تابع لشهوته، مسترسل في لذّته، غير خائف من تبعات الحرام، فلذلك صار أكل

المؤمن إذا نُسب إلى أكل الكافر وشربه بقدر السُّبع منه، ولا يلزم منه الاطراد، فقد يوجد مؤمن يأكل ويشرب كثيراً لعارض مرض ونحوه، ويكون في الكفار من يأكل قليلاً لمراعاة الصحة على رأي الأطباء، أو لعارض كضعف في معدته!(١).

* * *

---

(١) فيض القدير، للمناوي: ٦/ ٢٥١.

الفصل الثاني والعشرون

«لولا أن أشقّ على أمتي...»

قال رسول الله ﷺ: «**لولا أن أشقَّ على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كلّ صلاة**». رواه الشيخان.

وروت عائشة رضي الله عنها عن النبي ﷺ أنه قال: «**السواك مطهرةٌ للفم مرضاةٌ للربّ**». رواه البخاري.

وأشاد البروفسور (فولفغانغ شبير) من مركز أبحاث نمساوي متخصص في العناية بالأسنان، أشاد بتوجيهات نبيّ الإسلام محمد ﷺ، لكونه الأول في تاريخ الإنسانية الذي يوصي بالاعتناء بالأسنان، فيما يعتبر بحق البداية المبكّرة لطب الأسنان، وإثر ذلك قطعت فرشاة الأسنان رحلة طويلة من التطوّر، استخدم فيها شعر الماعز والجواد، ثم دخلت الإنسانية حقبة الفرشاة ذات الشعر المصنوع من البلاستيك.

وتسبح الأسنان دوماً في اللعاب، وتكسو كل سن سليمة طبقة رقيقة من هذا اللعاب، فإذا ما اتسخت هذه

الطبقة اللعابية، فإنّ الأسنان يعلوها الكلس والأوساخ التي تضم بين جنباتها الجراثيم. وتتشكل هذه الغلالة في أقل من ساعة. وحالما تتكوّن هذه الغلالة تبدأ الجراثيم الموجودة في الفم بالالتصاق بها، وإذا لم تُزل هذه المادة الرخوة باستمرار تظهر جلية على الأسنان بمجرّد النظر إليها.

وتساهم المواد السكرية في تكوين هذه الطبقة، حيث تتغذّى الجراثيم عليها. وقد ثبت فعلاً حدوث تراكم الجراثيم مباشرة بعد الانتهاء من تنظيف الأسنان بالفرشاة، ويصر الباحثون على ضرورة استبدال فرشاة الأسنان كل (٨ ـ ١٠) أسابيع.

وأكدت دراسة حديثة أجراها باحثون من جامعة (إيلينوس) في شيكاغو وجامعة في جنوب إفريقية، ما أظهرته دراسات سابقة من أنَّ السواك يحتوي على مواد طبيعية مضادّة للميكروبات تمنع إصابة الفم واللثة بالأمراض، وتقلل من ظهور النخر في الأسنان.

وأشارت الدكتورة (كريستين) ـ أستاذة طب الأسنان في جامعة إيلينوس الأمريكية ـ إلى أنَّ عيدان السواك تحتوي على ستة مركّبات تقاوم الميكروبات.

وكانت دراسات سابقة قد أظهرت أنَّ معدَّل تسوّس الأسنان بين مستخدمي السواك كانت أقل رغم تناولهم لأغذية غنية بالنشويات، كما أثبتت دراسات أخرى أنّ آثاره المزيلة لطبقة التكلّسات تعادل آثار فرشاة الأسنان المستخدمة لهذا الهدف.

وأكَّد الدكتور (كين بيوريل) مدير الشؤون العلمية في مجلس الجمعية الأمريكية لطب الأسنان، أنَّ المركبات الجديدة التي تم اكتشافها في السواك، الذي يستخدمه سكان المناطق الريفية في العالم الثالث بكثرة، قد تصبح أساس المنتجات الطبية في المستقبل.

ومن الدراسات العلمية الحديثة دراسة نشرتها مجلة (DAJ) أكد فيها الباحثون أنَّ السواك يبيّض الأسنان، ويقوّي اللثة، ويقي من تسوّس الأسنان، كما أنّ هناك دراسة أخرى نشرتها مجلة (Indian J Dent Res). وأكّدت هذه الدراسة ما جاء في عدد من الدراسات السابقة التي أظهرت بوضوح فوائد السواك في الوقاية من تكلّس الأسنان، ومن إصابة اللثة بالجراثيم. وقد قام الباحثون في هذه الدراسة الأخيرة بمقارنة نوعين من السواك:

الأول: وهو ما يستخدم في منطقة الخليج ـ وهو

المأخوذ من شجرة الأراك ـ والاسم العلمي لها هو (Salvadora Persica).

والثاني: هو من شجرة (Neem) والاسم العلمي لها هو (Azadiracht Indica)، وهو أيضاً يستخدم في أجزاء متفرّقة من العالم.

لاحظ الباحثون أن كلا النوعين من السواك كان فعّالاً في قتل جراثيم المكوّرات العقدية من نوع (Strep Mutans) و(Strep Fecalis)، وهي جراثيم تصيب جوف الفم واللثة بالالتهابات. إلا أنّ خلاصة شجرة الأراك كانت أكثر فعالية بتراكيز منخفضة ضد الجرثومة الثانية.

وفي دراسة من السودان ـ بالاشتراك مع جامعة إسكندنافية ـ نشرت في مجلة (Acta Orodental Scand) في شهر فبراير عام ٢٠٠٠م، قورن (١٠٩) أشخاص كانوا يستعملون السواك بـ(١٠٤) أشخاص كانوا يستعملون فرشاة الأسنان. فتبيَّن للباحثين أنَّ المجموعة التي كانت تستخدم السواك كانت أقل عرضة للإصابة بتكلّس الأسنان، وأنها كانت أيضاً أقل عرضة للإصابة بنزف اللثة، بالمقارنة مع أولئك الذين يستخدمون فراشي الأسنان.

واستنتج الباحثون أن السواك يفيد في وقاية الأسنان من التكلّس، وفي حماية اللثة من الأمراض، وأوصى الباحثون بضرورة استخدام السواك بدلاً من فرشاة الأسنان.

ولا تأتي الأبحاث العلمية لتثبت فوائد السواك المتعددة في وقاية الأسنان واللثة مما قد يعتريها من أمراض وإصابات فحسب، بل إن تقارير حديثة تشير إلى فائدة السواك أيضاً في التخلّص من التدخين. فقد استطاع عدد ممن استخدم السواك التخلّص من عادة التدخين نهائياً، فاستعمال السواك كبديل ميكانيكي عن السجائر يحل محل السيجارة أمر مقبول.

ولعنات السجائر تصيب كل طرق مرور الدخان، وتتعداه إلى الأجهزة المختلفة. والتأثيرات المسرطنة تبدأ في اللثة والفم والحَنجرة والمعدة، وتنتهي بالرئتين والمثانة وغيرها من الأعضاء.

ويأتي السواك ليلعب دوراً مفيداً، يزيل رائحة الفم الكريهة، والتي غالباً ما ينجم عنها قرف الزوجة من زوجها المدخن.

ولعلّ من المفيد هنا ذكر الأدب النبوي في بدء

دخوله ﷺ البيت بالسواك، فإذا أراد تقبيل بعض أهله كان فمه عطراً منكّهاً.

إضافة إلى هذا فإن التقارير الصادرة عن جمعية أطباء الأسنان الأمريكية تقول: إن فرشاة الأسنان البلاستيكية لا تؤثر على الجراثيم الفموية بفعالية، بسبب عدم قدرتها على اختراق طبقة المخاط الفموية (Mucin)، كما أنَّ معجون الأسنان لا يجاري في فوائده فوائد السواك.

نصائح للمدخِّنين:

١ ـ استعن بالله وادعُ اللهَ أن يساعدك في التخلّص من التدخين، وقل عند تدخين كل سيجارة: «اللهمَّ هذا إثمٌ لا أقدرُ على تركِه، اللهمَّ كرِّهني فيه»، واستغفر الله عند التدخين، فقد كتب لعدد من هؤلاء النجاح في ترك التدخين.

٢ ـ قصّ السواك يومياً وضعه ضمن علبة السجائر حتى تراه دوماً قبل أن ترى السجائر.

٣ ـ لا تعطِ أموالك للصهاينة وأعداء الدين، وتذكّر أنَّ اللهَ سائلك عن مالك: أين أنفقته؟.

٤ ـ احرص على أولادك الذين هم هدف شركات التدخين، فمعظم المدخنين بدؤوا في سنّ ما تحت العشرين.

* * *

الفصل الثالث والعشرون

«ما أسكر كثيره فقليله حرام».

قال رسول الله ﷺ: «ما أسكر كثيره فقليله حرام».
حديث حسن رواه الترمذي.

الخمر والطيران:

وتتوالى البراهين على الأضرار الفادحة للخمور على العقل والجسم. كما تدمر الحياة، مما يؤكد الحكمة البالغة وراء تحريم شرب الخمور، واعتبارها رجساً من عمل الشيطان، وحديثنا في هذه الفِقرة عن شرب الكحول عند الطيارين.

فقد نشر الدكتور (ديفيد نيومان) من المعهد الطبي للطيران من أوسترالية مقالاً في (المجلة الطبية للطيران) حذّر فيه من شرب الخمور عند الطيارين. فمن المعروف أنّ الطيار الذي يتناول الكحول يمثّل خطراً حقيقياً على سلامة الملاحة الجوية. ويذكر الدكتور (نيومان) أن (١٦٪) من حوادث الطيران في الولايات المتحدة تحدث بسبب الخمور. ولكن هذه النسبة لا تمثّل الحجم الحقيقي للمشكلة، إذ لا تعبِّر إلا عن الحالات التي يكون فيها تركيز الكحول في الدم أعلى من (١٪).

والسؤال المطروح هو: كم عدد الحوادث الأخرى التي تقع بسبب حالات الإجهاد والغثيان والصداع، التي يكون فيها الكحول هو المسبب الرئيسي لها؟ فمعظم الناس لا يعلم أنّ أداءهم يظلّ متأثّراً بشرب الكحول لمدة طويلة حتى بعد أن يصبح تركيز الكحول في الدم صفراً، حيث إن تعاطي كميات قليلة أو متوسطة من الخمر ليلاً قد يؤثّر بشكل خطير في سلامة الرحلة في صباح اليوم التالي.

الخمر.. والنوم:

يظنّ البعض في الغرب أن شرب الخمر يساعد على النوم، والحقيقة أنه يتدخل في النمط الطبيعي للنوم، ويؤدي إلى إضعاف طبيعة النوم الذي يحصل عليه الإنسان، والسبب هو أن الخمور تؤدي إلى نوم عميق ومبكر، لا يتسنى معه للشخص القيام بالعملية البيولوجية الطبيعية التي تحدث عادة أثناء النوم، والتي تسمى بمرحلة (الحركة السريعة للعين) (REM) والتي تؤدي إلى حدوث الأحلام أثناء النوم. ومن المعروف أن شرب الخمر يمنع حدوث هذه العملية، ويمنع

نمط النوم الطبيعي، مما يؤدي إلى الشعور بالإرهاق، ويفسد القدرة على التركيز.

كما أن شرب الخمور يضطر الإنسان للصحو ليلاً عدة مرات بغرض التبول.

الخمر.. وعدم القدرة على التكيّف:

يقول الدكتور (نيومان): إن شرب أي كميات حتى ولو كانت قليلة من الخمر تؤدي إلى اضطراب آليات التكيّف التي تعتمد في مجال الطيران على الرؤية والتوازن والجلوس.

فدخول الكحول إلى القنوات السمعية يؤدي إلى الدوار، والأمر الأكثر خطورة هو ذلك الشعور البهلواني الذي يحدث لشارب الخمر حين يدير رأسه خارج الطائرة. فحتى شرب المقادير القليلة من الكحول يمكن أن يسبب تلك الأعراض. كما أن تأثير الكحول على النظام السمعي يمكن أن يدوم لعدة أيام، حتى بعد أن تصل نسبة الكحول في الدم إلى الصفر.

أما زغللة العينين فيمكن أن تستمر لمدة (١١) ساعة بعد تعاطي جرعة واحدة فقط من الكحول.

الإرهاق.. والخمور:

أثبتت الدراسات العلمية أنَّ معدّل الأخطاء عند الطيارين قد تبلغ (٦٨٪) حتى عندما كانت نسبة الكحول متدنية جداً في الدم لا تتجاوز (٠,٠١) فالاضطرابات الجسدية التي تحدث بعد شرب الخمور يمكن أن تؤدي إلى تثبيط الطاقة الذهنية والإرهاق، مما يؤدي إلى تدنّي مستوى أداء الطيار بشكل خطير، حتى ولو انخفض مستوى الكحول في الدم إلى درجة الصفر.

ويختم الدكتور (نيومان) مقاله بالقول: إنَّ شرب أية كمية قليلة من الكحول ليلاً لا تضمن لنا سلامة الرحلة التي تتم صباح اليوم التالي. وإن الولاء لزجاجة الخمر وخرق القانون بها لا يضمنان لنا أداءً متميزاً في الجو. إننا كطيارين يجب أن لا نسافر إلا حين نكون على وعي تام ولياقة جسمانية وذهنية عالية، وفي بعض الحالات يجب ألا نسافر صباحاً لأسباب تتعلّق بالليلة الماضية!!.

* * *

الفصل الرابع والعشرون

﴿ وَفِصَٰلُهُۥ فِي عَامَيۡنِ ﴾

يقول الله تعالى في كتابه العزيز: ﴿ وَوَصَّيۡنَا ٱلۡإِنسَٰنَ بِوَٰلِدَيۡهِ حَمَلَتۡهُ أُمُّهُۥ وَهۡنًا عَلَىٰ وَهۡنٖ وَفِصَٰلُهُۥ فِي عَامَيۡنِ ﴾ [لقمان: ١٤]. ويقول تعالى: ﴿ ۞ وَٱلۡوَٰلِدَٰتُ يُرۡضِعۡنَ أَوۡلَٰدَهُنَّ حَوۡلَيۡنِ كَامِلَيۡنِۖ لِمَنۡ أَرَادَ أَن يُتِمَّ ٱلرَّضَاعَةَۚ ﴾ [البقرة: ٢٣٣].

فلماذا حدّد القرآن مدة الرضاعة بعامين اثنين؟ وماذا في الطب من جديد؟.

فقد أقرّت مؤخّراً منظمة الصحة العالمية ومنظمة اليونيسيف أن الرضاعة الطبيعية يجب أن تستمر عامين اثنين. وأصدرت دعوتها للأمهات في العالم أجمع أن يتّبعن تلك التوجيهات.

كما دعا مقال نشر في إحدى المجلاّت الأمريكية (Pediatric Clinics of North America) في عدد شهر فبراير ـ شباط ٢٠٠١م، دعا النساء في أمريكة إلى اتّباع توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، والتي تدعو إلى الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لمدة (١٢) شهراً على الأقل، وأنّ الأولى من ذلك اتّباع توصيات منظمة الصحة العالمية بالرضاعة لحولين كاملين.

أليس هذا ما جاء في القرآن قبل أكثر من أربعة عشر قرناً من الزمن؟!

فالله تعالى يفرض للمولود على أمه أن ترضعه حولين كاملين، لأنه سبحانه وتعالى يعلم أنّ هذه الفترة هي المثلى من جميع الوجوه الصحية والنفسية للطفل. وتثبت البحوث الطبية والنفسية اليوم أنّ فترة عامين ضرورية لنمو الطفل نمواً سليماً. ولكن نعمة الله على المسلمين لم تنتظر بهم حتى يعلموا هذا من تجاربهم، فقرر الله تعالى ذلك في قرآنه العظيم، والله رحيمٌ بعباده، وبخاصة أولئك الأطفال الأبرياء.

وقد أكّدت الدراسات الحديثة أنّ الرضاعة الطبيعية المديدة من لبن الأم تقي من العديد من الالتهابات الجرثومية والفيروسية. كما أن الرضاعة المديدة تقلّل من حدوث سرطان الدم عند الأطفال. وكلما طالت مدة الرضاعة الطبيعية، زادت قوة الوقاية من هذا النوع من السرطان.

وليس هذا فحسب، بل إن الرضاعة المديدة تقي أيضاً من سرطان آخر يصيب الجهاز اللمفاوي في الجسم ويدعى (ليمفوما).

وفوق هذا وذاك، فقد أكَّد البحث الذي نشرته مجلة (Pediatric Clinics of North America) في شهر فبراير ـ شباط ٢٠٠١م أن المدارك العقلية عند الأطفال الذين رضعوا من ثدي أمهم رضاعة مديدة هي أعلى من الذين لم يرضعوا من ثدي أمهم، وأنه كلما طالت مدة الرضاعة الطبيعية زادت تلك المدارك العقلية في كل سنيِّ الحياة.

وكان مقال رئيس في مجلة اللانست البريطانية قد ذكر أنّ أكثر من (٩٥٪) من النساء يستطعن أن يرضعن أولادهن إلى أكثر من (٤ ـ ٦) أشهر، أو حتى إلى ما يتجاوز العام إذا ما رغبن في ذلك، فليس هناك حجة للنساء في الأحوال الطبيعية في عدم استطاعتهن إرضاع أبنائهن اللبن الذي أوجده الله لذلك الهدف.

الشعير.. والإرضاع الطبيعي:

يقول الدكتور (Koletzko) في مقال نشر في مجلة (Adv Exp Med Biol) عام ٢٠٠٠م: كان الناس في الغرب يظنون أن شرب كمية معتدلة من البيرة يمكن أن يفيد في زيادة حليب (لبن) الأم عند بداية فترة الإرضاع. ولكن الحقيقة ـ كما بدت من خلال الدراسات العلمية ـ هي أن فائدة البيرة في ذلك الموضوع كانت من خلال الشعير الذي صُنعت منه البيرة، وليس بسبب محتواها من الكحول، فالشعير يزيد من إفراز هرمون البرولاكتين، بينما الكحول يثبطه.

ولهذا فإنَّ الدكتور (Koletzko) يحذّر من شرب البيرة عند المرضعات؛ بل ينصح الأمهات بشرب (شراب الشعير) الذي لا يحتوي على الكحول. ويؤكد على أنّ شرب الكحول يؤدي إلى إنقاص كمية الحليب (اللبن) عند المرضعات.

* * *

الفصل الخامس والعشرون

ثم حنّكه بتمرة...

روى البخاري: عن أسماءَ رضي الله عنها: أنَّها حمَلَتْ بعبدِالله بنِ الزبير؛ قالت: فخرجتُ وأنا مُتِمٌّ، فأتيتُ المدينةَ، فنزلتُ بقُباء فولدتُه بقباء، ثم أتيتُ به النبيَّ ﷺ فوضعتُه في حِجره، ثم دعا بتمرةٍ فمضغَها ثم تَفَلَ في فيه، فكانَ أول شيء دخل جوفه ريقُ رسول الله ﷺ، ثم حنّكه بتمرةٍ، ثم دعا له، وبرَّك عليه، وكان أول مولود وُلد في الإسلام.

ومنذ ذلك الحين، سار المسلمون على هدي النبي ﷺ، وراح الناس يحنّكون المولودين. فماذا في الطبّ من جديد؟

نشرت المجلة الطبية البريطانية الشهيرة في عددها الصادر في ١٠/ ٦/ ١٩٩٥م دراسةً أجريت على (٦٠) طفلاً، وأعمارهم بين اليوم الواحد إلى ستة أيام، وقد قُسم هؤلاء الأطفال إلى مجموعات، أعطيت المجموعة الأولى (٢) مل

من أحد ثلاثة محاليل سكرية (بنسبة ١٢,٥٪، أو ٢٥٪، أو ٥٠٪ من السكروز)، وأما المجموعة الثانية فأُعطيت محلولاً مائياً معقّماً. وقد أُعطي هؤلاء الأطفال تلك المحاليل قبل إجراء فحص روتيني لسحب الدم (بوخز الكاحل، وهو عادةً مؤلم للمولود)، وذلك من أجل التعرّف على مستوى البيلروبين في الدم.

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن وضع (٢) مل من محلول سكري بنسبة ٢٥٪ أو ٥٠٪ على لسان المولود قبل وخز الكاحل ينقص مدة البكاء بالمقارنة مع المولودين الذين أُعطوا الماء بدون محلول سكري، وأن عدد ضربات القلب قد عاد إلى الطبيعي بصورة أسرع، وأنه كلما زاد تركيز المحلول السكري زاد التأثير المفيد، وقلّ بكاء الطفل بسرعة.

وأقول: أليس في التمر مادة سكرية سريعة الذوبان، مفيدة للمولود من أوجه عديدة، وربما يكون ما سبق هو أحد تلك الوجوه؟!! وليس هذا فحسب، بل إن التمر يؤمّن مادة سكرية للمولود ريثما يدر لبن أمه!!.

فالطفل بعد ولادته وقد انفصل عن أمه، وانقطع سيل الغذاء الجاهز إليه، يلجأ للاعتماد على ما استطاع جسمه

تخزينه من الطعام، لحين إفراز اللبن، ويستغرق ذلك من (١ ـ ٣) أيام. وقد تنخفض تبعاً لذلك نسبة السكر في الدم. وحيث إن الفترة الحرجة في إطعام الطفل تقع بين الولادة وبدء رضاعته، فإننا نجد في تكريم المولود على يدي النبي ﷺ بتحنيكه بالتمر الغني بالسكريات حكمة كبيرة. ومن هنا تتضح الأهمية العظمى للتحنيك في تغطية تلك الفجوة في تغذية المولود.

* * *

الفصل السادس والعشرون

«خمس من الفطرة...»

جعل الإسلام الختان إحدى سنن الفطرة، وأكّدت ذلك السنّة النبوية المطهّرة، ففي الحديث الذي رواه الشيخان: **«خمسٌ من الفطرة: الختانُ، والاستحدادُ، وقصُّ الشاربِ، وتقليمُ الأظافر، ونتف الإبط»**.

وروى أبو هريرة مرفوعاً: **«اختتنَ إبراهيمُ وهو ابن ثمانين بالقدوم»**. متفق عليه.

فماذا يقول الطب الحديث؟ ولماذا تراجع الغرب عن عدائه للختان؟.

فقد أكّدت الإحصائيات العلمية الحديثة أن (٦٠ ـ ٨٠٪) من أطفال الأمريكان يختتنون، ونحن نعلم أنّ الغالبية العظمى من الأمريكيين من النصارى؛ والنصارى عادةً لا يختتنون. فماذا حدث في أمريكة؟.

لقد بيّنت الدراسات العلمية التي بدأت تظهر في أمريكة قبل أكثر من عشر سنوات أن الأطفال المختونين هم

أقل عرضةً للإصابة بالتهاب المجاري البولية، وأنّ غير المختونين أكثر عرضة للإصابة بهذا الالتهاب بـ(٣٩) ضعفاً منه عند المختونين.

وفي دراسة حديثة نُشرت في مجلة (Pediatrics) عام ٢٠٠٠م، وأجريت على (٥٠٠٠٠) طفل؛ أظهرت الدراسة أن (٨٦٪) من التهابات المجاري البولية عند غير الأطفال في سنتهم الأولى من العمر قد حدثت عند [redacted] المختونين، وأن الكلفة الكلية لمعالجة التهابات المجاري البولية بلغت عند الأطفال غير المختونين عشرة أضعاف ما هي عليه عند الأطفال المختونين.

هكذا يحسبون، وهكذا يقدّرون، والإسلام جاء بتلك الفطرة العجيبة، والسنّة الحميدة، فاتّبعها المسلمون في كل مكان، اقتداءً بهدي نبيّهم الأعظم ﷺ قبل أن يكتشف العلم الحديث الحكمة الصحية، والتوفير الاقتصادي الذي يجنيه المختونون عندما يتّبعون ذلك الهدي النبوي الشريف.

واستنتج الباحثون أنّ ختان المولودين يلعب دوراً هاماً جداً في الوقاية من التهاب المجاري البولية، وخاصة في الأشهر الثلاثة الأولى من العمر، والتي يكون فيها غير المختونين أكثر عرضة لحدوث التهاب شديد في مجاري البول.

ولهذا، فقد أصدرت المنظّمات الصحية لطب الأطفال في أمريكة توصياتها عام ١٩٩٩م تدعو إلى ختان الأطفال بعد أن قرّرت أنّ خطر حدوث التهاب المجاري البولية في السنة الأولى من العمر عند غير المختونين يبلغ تسعة أضعاف ما هو عليه الحال عند الأطفال المختونين على الأقل. وأن سرطان القضيب نادر الحدوث جداً عند المختونين، في حين يشاهَد عند غير المختونين.

وليس هذا فحسب، بل إن الأبحاث العلمية الحديثة أكدت أن الختان يقلل نسبة حدوث مرض الإيدز، فقد أكّد بحث قُدم في المؤتمر الثامن الذي عُقد لبحث أمراض الفيروسات في ٦ فبراير ـ شباط ٢٠٠١م أنّ خمس عشرة دراسة علمية أظهرت بوضوح أن الختان يقلّل من فرص الإصابة بالإيدز، وأن المختونين كانوا أقل عرضة للإصابة بهذا المرض الخبيث.. وبالطبع ليس معنى هذا أنّ المختونين ليسوا عرضة للإصابة بالإيدز إذا ما اقترفوا فاحشة الزنى أو اللواط، ولكن الإحصائيات العلمية تقول: إنّ فضائل الختان تتجلّى حتى عند أولئك العاصين لربهم، والمنزلقين في مراتع الرذيلة والفساد.

وفي دراسة أخرى أُجريت على (٥٥٠٧) أشخاص في أوغندة، حيث يسرح وباء الإيدز ويميد في تلك المناطق من إفريقية بسبب الاختلاط الجنسي والإباحية في العلاقات الجنسية عند غير المسلمين هناك، أكّدت الدراسات أن (٩٧٪) من المختونين كانوا مسلمين، وأن الختان أسهم في وقاية الناس هناك من اكتساب فيروس الإيدز، وأن تلك الوقاية شوهدت فقط عند الرجال الذين خُتنوا قبل سن البلوغ.

* * *

الفصل السابع والعشرون

«الشفاء في ثلاثة...»

وردت أحاديث تفيد أن الكيّ دواءٌ من الأدوية، ولكنّه آخر الأدوية، بمعنى أنه لا يَلجأ إليه إلا مَن كان مضطراً لم يجد سواه نافعاً له، فقد ورد في صحيح البخاري: أنّ رسولَ الله ﷺ قال: «**إنْ كانَ في شيءٍ من أدويتِكُم خيرٌ ففي شرطة محجم، أو شربة عسل، أو لذعة بنار توافق الداءَ، وما أحبّ أن أكتوي**».

فقوله: «**توافق الداء**» يمنع استعمال الكيّ إن وُجد ما يسدُّ مسدَّه، ويُغني عنه.

وقوله: «**وما أُحبُّ أن أكتوي**» يدل على كراهته له، لا على أنه مكروه في ذاته، فقد جاء في (صحيح مسلم) عن جابر ابن عبد الله رضي الله عنهما قال: رُمي سعد بن معاذ في أَكْحَلِه⁽¹⁾، فحسَمَه رسول الله ﷺ بيده بمشْقَص، ثم ورِمَتْ،

---

(١) الأكحل: عرق في وسط الساعد.

فحسَمَه الثانية (أي قطع الدم الجاري من العِرق بالكيّ) بسهم كان بيده.

وجاء في صحيح مسلم أيضاً: أنّ النبيَّ ﷺ بعثَ إلى أُبي بن كعب طبيباً، فقطع منه عِرْقاً، ثم كواه عليه.

ووردت أحاديث تنهى عن الكي، منها ما رواه البخاري في صحيحه: قال عليه الصلاة والسلام: «**الشفاء في ثلاثة: شربة عسل، وشرطة محجم، وكيّة نار، وأنهى أمتي عن الكي**».

وعن عمران بن حصين رضي الله عنه قال: نهى رسول الله ﷺ عن الكيّ؛ فاكتوينا، فما أفْلَحْنا ولا أَنْجَحْنا!.

والجمع بين هذه الأحاديث يمكن بأن نقول: الكي جائز للضرورة عند عدم وجود البديل، بشرط أن يوصي بذلك طبيب مسلم حاذق في الطب.

* * *

الفصل الثامن والعشرون

﴿فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ﴾ (١)

ما نال العسل حقه من اهتمام الباحثين الغربيين خلال العقود الماضية مثلما نال خلال السنتين الماضيتين. فقد نشرت عشرات الدراسات العلمية خلال العامين المنصرمين، ولا يكاد يمرّ أسبوع إلا وتجد دراسة علمية رصينة حول العسل نشرت في المجلات العالمية الموثقة.

فالله سبحانه وتعالى يقول في كتابه العزيز: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِى مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِى مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِى سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [النحل: ٦٨-٦٩].

وردت في السنّة النبوية الشريفة عدة أحاديث تذكر فوائد العسل وتحدد أهميته في العلاج؛ فعن ابن عباس رضي

---

(١) نشر هذا المقال في مجلة هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة.

الله عنهما قال: قال المصطفى ﷺ: «**الشفاءُ في ثلاثةٍ: شربة عسلٍ، وشرطة محجم، وكية نار، وأنهى أمتي عن الكي**» رواه البخاري.

وعن ابن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**عليكم بالشفاءين: العسل والقرآن**». رواه ابن ماجه والحاكم في صحيحه.

وقد أكّدت الأبحاث العلمية الحديثة فوائد العسل في عدد من المجالات، ومن أحدث هذه الأبحاث تلك التي قام بها أستاذ جامعي في جامعة (Waikato) في نيوزيلندة، يدعى البروفيسور (بيتر مولان)؛ وقد قضى هو وزملاؤه في مخابر البحث عشرين عاماً في تجاربهم العلمية ـ وفق شروط البحث العلمي السليم ـ على العسل، وخرجوا بعشرات الأبحاث العلمية التي نُشرت في أشهر المجلات الطبية في العالم؛ نُشر أحدها في شهر أبريل ـ نيسان ٢٠٠٣م.. ولم يكن هو الباحث الوحيد في هذا المجال، فقد قام عشرات الباحثين الآخرين بنشر أبحاثهم أيضاً في مجال العسل.

وقلت في نفسي: يا سبحان الله، عالمٌ غيرُ مسلم، وربما لم يعلم بما جاء في القرآن الكريم، يقضي عشرين عاماً في البحث العلمي ليثبت فوائد العسل في علاج الجروح

والقروح وغيرها، ثم ينشئ مراكز متخصصة لدراسة فوائد العسل على أمراض المعدة والربو وغير ذلك، وتُسخَّر له الإمكانات المادية للخروج بتلك الأبحاث، وهي على ما أعتقد من أكثر الأبحاث العلمية التي أُجريت على العسل دقة وموضوعية، وهو الآن يحاضر في الجامعات الأمريكية حول العسل، ويستمع إليه المتخصصون بدهشة، بعد أن كانت أمريكة وأوروبة الغربية تتجاهل البحث في العسل. فخلال العشرين سنة الماضية كانت تنشر أبحاث قليلة متفرقة هنا وهناك. إلا أن هذا الباحث النيوزلندي قام بخدمات جلّى ـ ربما من حيث لا يدري ـ لإظهار الإعجاز القرآني في موضوع العسل.

وقد استعمل الإنسان العسل في علاج الأمراض منذ قديم الزمان. ومن الاعتقادات الشائعة بين الناس أن مربِّي النحل يعمّرون ويحيون حياةً صحية مديدة أكثر من غيرهم.

ويذكر المؤرِّخون أن (فيثاغورث) صاحب النظرية الشهيرة عاش أكثر من تسعين عاماً، وكان طعامه يتألف من (الخبز والعسل)، وأن أبا الطب (أبو قراط) الذي عمر أكثر من (١٠٨) سنوات كان يأكل العسل يومياً.

وفي حفل عشاء للاحتفال بعيد الميلاد المئوي

ليوليوس روميليوس، سأله يوليوس قيصر عن سبب قوة صحته العقلية والجسمية حتى تلك السن المتأخرة، فأجاب: «العسل من الداخل، والزيت من الخارج».

ويقول قائل: تذكرون أيها المسلمون أنّ قرآنكم جاء بأن في العسل شفاء ﴿فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِۚ﴾، ونحن نعلم أن كثيراً من الأمم القديمة كالفراعنة واليونانيين والرومان كانوا يستعملون العسل في علاجاتهم، كما أن ذكر العسل قد ورد في الكتب السماوية السابقة؛ فأي إعجاز هنا؟! ونقول لهذا السائل: إنّ إعجاز آية النحل لا يكمن في ذكر أن العسل شفاء للناس فحسب، بل الإعجاز كله يكمن في ثلاثة أمور:

الأول: أنّ الله تعالى لم يذكر العسل صراحة في الآية فقال: ﴿يَخۡرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ﴾ ولم يقل: «يخرج عسل»، وترك الله تعالى للإنسان أن يدرس ماذا يخرج من النحل من عسل، وغذاء ملكي، وعكبر، وشمع، وسم نحل... يدرس خصائص هذه المواد ويعلم تركيبها، وهذه هي مرحلة التعرّف.

الثاني: أنَّ في هذا الذي يخرج من النحل شفاء: ففي العسل شفاء، وفي غذاء الملكة شفاء، وفي العكبر شفاء، وفي الشمع شفاء، حتى في سم النحل ذاته شفاء. وكيف

يتأكد الإنسان أن في هذه المواد شفاء دون أن يبحث فيها ويتدبّر، ويجري الدراسات والأبحاث، ليتعرّف على الخصائص العلاجية الشافية لهذه المواد. أفي هذه المواد ما يقتل الجراثيم الفتاكة، أم بها مقوٌّ للمناعة، أم أنها تشفي العيون والجلد والأسنان، أم سوى ذلك؟ وهذه مرحلة البحث العلمي في المختبرات.

الثالث: قوله تعالى: ﴿شِفَآءٌ لِّلنَّاسِۚ﴾ فلم يقل المولى - جلَّ في علاه -: شفاء لكل الناس، بل ترك الأمر مطلقاً ليبحث العلماء عن الأمراض التي جعل الله في هذه المواد لها شفاء.

وفي هذا حثٌّ للإنسان أن يقوم بإجراء الدراسات لمعرفة الناس الذين تشفي أمراضهم هذه المواد.

في كلمات ثلاث ﴿فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِۚ﴾ معجزات ومعجزات: لفت فيها النظر إلى ما يخرج من بطون النحل. ثم قال: إن في هذا وذاك شفاء. وترك الأمر لنا لنعرف من يُشفى بهذا ومن يُشفى بذاك.

في كلمات ثلاث.. أرسى الله تعالى قواعد البحث العلمي في الطب وعلم الأدوية، فحين يعتقد العلماء أن في نبات ما مادة دوائية، يدرسون تركيبها وخصائصها أولاً..

ثم يجرون أبحاثاً في المختبرات. . في الأنابيب وعلى حيوانات التجربة، ليتعرّفوا على الخصائص الشافية فيها، وهذه هي المرحلة الثانية. ثم ينتقل البحث إلى الإنسان؛ فتجرى الدراسات على أولئك المرضى الذين يمكن أن تكون لهم شفاء. ألم يختم الله تعالى آية النحل بقوله: ﴿إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾؟.

وفي حديث العسل وقفات عديدة في أبحاث علمية نُشرت خلال السنوات القليلة الماضية في مجلات طبية رصينة نقتطف منها هذه الدراسات.

الجراثيم لا تستطيع مقاومة العسل:

هذا هو عنوان مقال نُشر في مجلة (Lancet Infect Dis) في شهر فبراير ـ شباط ٢٠٠٣م، أكد فيه الدكتور (Dixon) الفعالية القوية للعسل في السيطرة على عدد من الجراثيم التي لا تستطيع الصمود أمام العسل. ودعا الباحث إلى استخدام العسل في علاج الجروح والحروق.

يقول البروفيسور مولان: «إنّ أنواع العسل كلّها تعمل على قتل الجراثيم، رغم أنّ بعضها قد يكون أكثر فعالية من غيرها، وأن العسل يمنع نمو الجراثيم، ويقضي على تلك الجراثيم الموجودة في الجروح».

العسل عامل مهم لالتئام الجروح:

ذلك هو عنوان مقال نشر في مجلة (J.Wound Ostomy Continence Nurs) في شهر نوفمبر ـ تشرين ثاني ٢٠٠٢م. يقول كاتب المقال الدكتور (Lusby) من جامعة (تشارلز تسرت) في أوسترالية: «رغم أن العسل قد استعمل كعلاج تقليدي في معالجة الجروح والحروق، إلا أن إدخاله كعلاج ضمن المعالجات الطبية الحديثة لم يكن معروفاً من قبل».

ويقول الدكتور (Kingsley) من مستشفى (Devon) في بريطانية في مقال نشر في مجلة (Br J Nurs) في شهر ديسمبر ـ كانون الأول ٢٠٠١م: «لقد لفتت وسائل الإعلام أنظار الناس إلى فوائد العسل في علاج الجروح، حتى إن المرضى في بريطانية أصبحوا يطالبون أطباءهم باستخدام العسل في علاج الجروح».

وقد أظهر عدد من الدراسات العلمية أن العسل يمتلك خصائص مضادة للجراثيم في المختبر، كما أكّد عدد من الدراسات السريرية أنّ استعمال العسل في علاج الجروح الملتهبة بشدة قد استطاع تطهير هذه الإنتانات الجرثومية والقضاء عليها، وعجّل في شفاء الجروح.

يقول البروفيسور (مولان) من جامعة (Waikato) في نيوزيلاندة: «كان علاج الجروح بالعسل أمراً أساسياً في القرون السابقة، ولكنه أصبح (موضة قديمة) عندما ظهرت المضادات الحيوية. ولكن مقاومة الجراثيم للمضادات الحيوية أخذت بالانتشار وأصبحت مشكلة طبية قائمة. ومن هنا كان بعث العسل من جديد في علاج تلك الحالات».

وقد أكّدت الدراسات المخبرية والسريرية أن العسل فعّال تجاه عدد واسع من الجراثيم، وليس له أي تأثيرات جانبية ضارة على أنسجة الجرح. وإضافة إلى هذا فإنه يؤمِّن تنظيفاً ذاتياً سريعاً للجرح، ويزيل الرائحة منه، ويُحفِّز نمو الأنسجة التي تلئم الجروح.

وإن خصائص العسل المضادة للالتهاب تخفف آلام الجروح بسرعة، كما تخفف من الوذمة المحيطة بالجرح، ومن خروج السوائل من الجرح (Exudates)، وتقلل من ظهور الندبات بعد شفاء الجروح.

وأشارت الأبحاث العلمية إلى أن خواص العسل الفيزيائية والكيميائية (مثل درجة الحموضة والتأثيرات الإسموزية Osmotic) تلعب دوراً في فعاليته القاتلة للجراثيم.

وإضافة إلى هذا فإن العسل يمتلك خواصَّ مضادة للالتهابات (Anti-inflammatory Activity) ويحفِّز الاستجابات المناعية داخل الجرح، والنتيجة النهائية هي أن العسل يقاوم الإنتان الجرثومي، ويحفز الالتئام في الجروح والحروق والقروح.

ويضيف كاتب المقال أيضاً أنه قد تم الاعتراف مؤخراً في أوسترالية طبياً باستخدام نوعين من العسل (Medi Honey) و(Manuka Honey) لأغراض علاجية.

العسل يثبّط جرثومة العصيات الزرق (الزائفة):

يقول الدكتور (Cooper) في مقدمة بحثه الذي نُشر في مجلة (J Burn Care Rehabil) في شهر ديسمبر ـ كانون الأول ٢٠٠٢م: «لأنه لا يوجد علاج مثالي للحروق المصابة بإنتان جرثومي من نوع العصيات الزرق (Pseudomonas Aeruginosa) فإن هناك حاجة ماسة للبحث عن وسائل أخرى فعالة لعلاج هذا الإنتان».

والعسل هو علاج قديم للجروح، ولكن هناك أدلة متطوّرة تؤكّد فعاليته كمضاد لجرثومة العصيات الزرق. وقد قام الدكتور (Cooper) وزملاؤه في جامعة كارديف في بريطانية باختبار حساسية (١٧) سلالة من سلالات جرثومة

العصيات الزرق تم عزلها من حروق مصابة بالإنتان، وذلك تجاه نوعين من أنواع العسل: الأول هو (Pasture Honey)، والثاني هو (Manuka Honey).

وقد أكدت نتائج الدراسة أن كل السلالات الجرثومية السابقة الذكر قد استجابت للعلاج بالعسل وبتراكيز قليلة دون (١٠٪) (جم/ جم). وليس هذا فحسب، بل إن كلا النوعين من العسل احتفظا بفعاليتهما القاتلة للجراثيم، حتى عندما تم تمديد المحلول لأكثر من عشرة أضعاف. وخلص الباحثون إلى القول: إن العسل بفعاليته المضادة للجراثيم؛ قادر على أن يكون أحد الوسائل العلاجية الفعالة في معالجة الحروق المصابة بإنتان جرثومي بالعصيات الزرق.

وكانت نتائج بحث نشر في مجلة (J Appl Microbial) عام ٢٠٠٢م، قأد أكدت على فعالية استخدام العسل في علاج الجروح المصابة بالمكورات الإيجابية الغرام (Gram Positive Cocci).

استخدام العسل كمضاد للجروح:

ففي دراسة نشرت في مجلة (Ann Plast Surg) في شهر فبراير ـ شباط ٢٠٠٣م، وأجريت على (٦٠) مريضاً هولندياً

مصاباً بجروح عقيمة مختلفة، شملت الجروح المزمنة (٢١) مريضاً، والجروح المعقدة (٢٣) مريضاً، وجروحاً ناجمة عن الرضوض الحادة (١٦) مريضاً.

أكد الباحثون أن استعمال العسل كان سهلاً في تطبيقه عند كل المرضى إلا واحداً، وساعد على تنظيف الجروح، ولم يحدث أي تأثير جانبي لاستعماله في علاج تلك الجروح. وذكر الباحثون: أن العديد من الأطباء ما زال يتردد في استخدام العسل كعلاج موضعي للجروح، وذلك لأن البعض يعتقد أن استعمال العسل يبدو غير محبب بسبب لزوجته ودبقه.

وفي مقال نُشر في مجلة (Arch Surgery) عام ٢٠٠٠م ينصح الباحثون باستعمال العسل كواقٍ لحافة الجروح أثناء العمليات الجراحية التي تُجرى على الأورام.

العسل والحروق:

وفي موضوع الحروق نشرت مجلة (Burns) عام ١٩٩٦م دراسة على استعمال العسل في علاج الحروق، قسم المرضى إلى مجموعتين، كل منهما يشمل (٥٠) مريضاً. عولجت المجموعة الأولى بالعسل، في حين

عولجت المجموعة الثانية بوضع شرائح البطاطا المسلوقة على الحروق (كمادة طبيعية غير مؤذية). وتبيّن بنتائج الدراسة أن (٩٠٪) من الحروق التي عولجت بالعسل أصبحت خالية من أي جراثيم خلال (٧) أيام، وتم شفاء الحروق تماماً في (١٥) يوماً بنسبة (١٠٠٪). أما المجموعة الثانية التي عولجت بشرائح البطاطا فقد شفي فقط (٥٠٪) منهم خلال (١٥) يوماً.

العسل غني بمضادات الأكسدة:

ففي دراسة نشرت في شهر آذار ـ مارس ٢٠٠٣م في مجلة (J Agric Food Chem) قارن الباحثون بين تأثير تناول (١,٥)غ لكل كغم من وزن الجسم من شراب الذرة أو من العسل على الفعالية المضادة للأكسدة. فقد ازدادت محتويات البلازما من مضادات الأكسدة الفينولية بنسبة أعلى بعد تناول العسل، منها بعد تناول شراب الذرة. وقد أشارت الدراسة إلى أن مضادات الأكسدة الفينولية (Phenolic) الموجودة في العسل فعالة، ويمكن أن تزيد من مقاومة الجسم ضد عدد من الأمراض.

ويقدّر الباحثون أن الإنسان الأمريكي يتناول سنوياً ما يزيد على (٧٠)كغم من المحليات، ولهذا فإن استعمال العسل بدلاً من بعض المحليات (Sweeteners) يمكن أن يؤدي إلى زيادة مقاومة الجسم لتصلب الشرايين والشيخوخة وغير ذلك. ويحتاج الأمر لمزيد من الدراسات.

ويدعو الدكتور (Schramm) الأمريكيين إلى استعمال العسل كبديل عن بعض المحليات المستخدمة يومياً في تحلية الطعام.

وفي دراسة حديثة أجريت في فرنسة ونشرت في مجلة (J Nutr) في شهر تشرين الثاني ـ نوفمبر ٢٠٠٢م، وأجريت على الفئران التي أُعطيت غذاء يحتوي على (٦٥جم/ لكل ١٠٠جم) من النشويات على صورة نشاء القمح، أو على مزيج من الفركتوز مع الجلوكوز، أو على غذاء يحتوي على العسل. وتبين للباحثين أن الفئران التي غذيت على العسل كان لديها مستوى أعلى من مضادات الأكسدة مثل (ألفاتوكفرول وغيره). وكانت قلوبها أقل تعرضاً لتأكسد الدهون فيها. ويعلّق الباحثون في ختام بحثهم أن الحاجة ماسة لإجراء المزيد من الدراسات لمعرفة الآلية التي يمارس بها العسل خصائصه المضادة للأكسدة.

وفي دراسة أخرى قُدمت في شهر تشرين الثاني ـ نوفمبر في مؤتمر (Experimental Biology) في أورلاندو في

٤/٤/٢٠٠١م، استخدم العسل كمصدر للسكريات أثناء التمارين الرياضية في مسابقات ركوب الدراجات، فأُعطي تسعة متسابقين إحدى ثلاث مواد مغذية إضافية (إما العسل، أو محلول السكر، أو محلول خالٍ من السعرات الحرارية) كل أسبوع ولمدة ثلاثة أسابيع. وأُجري فحص القدرة على التحمّل كل أسبوع، وشمل هذا الفحص ركوب الدراجة لمسافة (٦٤) كم. وقد استطاع الذين تناولوا العسل أن يختصروا مدة قطع تلك المسافة بثلاث دقائق (بالمقارنة مع الذين لم يتناولوا العسل)، كما زاد تناول العسل من قدرة التحمل على ركوب الدراجة بنسبة (٦٪). وبالطبع فإن هذه الفروق البسيطة لها أهمية كبرى في السباقات الرياضية.

العسل.. وصحة الفم:

أكد البروفيسور (مولن) في مقال نشر في مجلة (Gen Dent) في شهر كانون الأول ـ ديسمبر ٢٠٠١م أن العسل يمكن أن يلعب دوراً في علاج أمراض اللثة، وتقرحات الفم، ومشاكل أخرى في الفم، وذلك بسبب خصائص العسل المضادة للجراثيم.

العسل.. في علاج التهاب الأغشية المخاطية الشعاعي:

وفي دراسة حديثة نُشرت في مجلة (Support Care Cancer) في شهر أبريل ـ نيسان ٢٠٠٣م، وأُجريت على أربعين مريضاً مصاباً بسرطان في الرأس والرقبة، ويحتاجون إلى معالجة شعاعية؛ قُسِّم المرضى إلى مجموعتين؛ أُعطيت الأولى منهما المعالجة الشعاعية، وأما الثانية فأُعطيت المعالجة الشعاعية بعد تطبيق العسل موضعياً داخل الفم. فقد أوصي المرضى بتناول (٢٠) غراماً من العسل الصافي قبل(١٥) دقيقة من المعالجة الشعاعية، ثم بعد (١٥) دقيقة من إعطاء الأشعة، ثم بعد (٦) ساعات من المعالجة بالأشعة. وأظهرت الدراسة انخفاضاً شديداً في معدل حدوث التهاب الأغشية المخاطية عند الذين استعملوا العسل: .(٧٥٪) في المجموعة الأولى، مقابل (٢٠٪) في المجموعة الثانية.

وخلص الباحثون إلى القول: إن إعطاء العسل موضعياً أثناء المعالجة الشعاعية، طريقة علاجية فعّالة وغير مكلفة لمنع حدوث التهاب الأغشية المخاطية في الفم،

ويستحق الأمر إجراء دراسات أكبر وفي مراكز متعدّدة لتأكيد نتائج هذه الدراسة.

العسل.. والتهاب المعدة والأمعاء:

ففي دراسة نُشرت في مجلة (Pharmacol Res) عام ٢٠٠١م أثبت الباحثون أن العسل يمكن أن يساعد في علاج التهاب المعدة، فقد أُعطيت مجموعة من الفئران الكحول لإحداث تخريشات وأذيات في المعدة، ثم أُعطيت مجموعة أخرى العسل قبل إعطائها الكحول، فتبين أنّ العسل استطاع أن يمنع حدوث التخريشات المعدية الناجمة عن الكحول.

وكانت دراسة سابقة نشرت في المجلة الإسكندنافية للأمراض الهضمية عام ١٩٩١م قد أظهرت نتائج مماثلة.

كما قام الباحثون بإجراء دراسة أخرى حول تأثير العسل الطبيعي على الجرثوم الذي ثبت أنه يمكن أن يسبب قرحة المعدة أو التهاب المعدة، والتي تدعى جرثومة (Helicobacter Pylori)؛ فتبين أن إعطاء محلول من السكر بتركيز (٢٠٪) قد استطاع تثبيط ذلك الجرثوم في أطباق المختبر. وقد نُشرت هذه الدراسة في مجلة (Trop. Gastroent) عام ١٩٩١م. ويحتاج الأمر إلى إجراء دراسات على الإنسان.

ومن أوائل الأحاديث التي استوقفتني في موضوع الطب النبوي حديث رواه البخاري ومسلم، فقد جاء رجلٌ إلى النبيِّ ﷺ فقالَ: إنَّ أخي استَطْلَقَ بَطنُهُ، فقالَ رسول الله ﷺ: «**اسقِهِ عَسَلاً**»، فسقاهُ، ثمَّ جاءَهُ فقال: إني سقيتُه عسلاً فلم يَزِدْهُ إلا استطلاقاً، فقال له ثلاث مرّات، ثم جاء الرابعة فقال: «**اسقه عسلاً**»، فقال: لقد سَقيتُه فلم يزده إلاّ استطلاقاً، فقال رسول الله ﷺ: «**صدقَ اللهُ وكذبَ بطنُ أخيك**»، فسقاه، فبرأ.

فقد نشرت مجلة (B M J) الإنكليزية الشهيرة عام ١٩٨٥م دراسةً على (١٦٩) طفلاً مصاباً بالتهاب المعدة والأمعاء. وأُعطي (٨٠) طفلاً المحلول العادي مضافاً إليه (٥٠)مل من العسل بدلاً من سكر العنب (الغلوكوز).

وجد الباحثون أنّ الإسهال الناجم عن التهاب المعدة والأمعاء استمر (٩٣) ساعة عند الذين لم يعطوا العسل، في حين شفي الذين أعطوا العسل في وقت أقصر؛ (٥٨) ساعة.

هل للعسل دور في علاج التهاب القولون؟

سؤالٌ طرحه الباحثون من جامعة إستانبول، ونشروا نتائج بحثهم في مجلة (Dig Surg) عام ٢٠٠٢م، وقد أثبت

الباحثون أن إعطاء محلول العسل عبر الشرج إلى القولون يعادل في فائدته العلاج بالكورتيزون عند فئران أحدث عندهم التهاب في القولون. ولكن يعقّب الباحثون على أنّ هذا الأمر يحتاج إلى المزيد من الأبحاث قبل ثبوته.

كما أن دراسة أخرى نُشرت في مجلة (Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol) في شهر سبتمبر ـ أيلول ٢٠٠٢م أشارت إلى أن إعطاء العسل داخل بريتوان (صفاق البطن) فئران أُحدث عندهم جروح في البطن، قد أدى إلى الإقلال من حدوث الالتصاقات داخل البريتوان، ولكن هذه هي دراسة بِدْئية أجريت على الفئران.

العسل.. وقاية من التهاب القولون:

هل يمكن للعسل أن يقي من حدوث التهاب القولون عند الفئران؟ هذا هو السؤال الذي طرحه باحثون في جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية، حيث قاموا بإحداث التهاب القولون عند الفئران بتخريشه بحمض الخل بعد أن أعطيت الفئران العسل والجلوكوز والفركتوز عن طريق الفم والشرج لمدة أربعة أيام. وتبيّن للباحثين أن العسل قام بدورٍ جيد في وقاية القولون من التخريشات التي يمكن أن يحدثها حمض الخل.

العسل.. وقشرة الرأس:

بما أن للعسل تأثيراً قاتلاً للجراثيم، ومضاداً للفطور، ومضاداً للأكسدة، وبما أنه يتمتّع بقيمة غذائية عالية، فقد قام باحث يدعى الدكتور (Al-Waili) بإجراء دراسة لمعرفة تأثير العسل في معالجة التهاب الجلد الدهني وقشرة الرأس. ونشرت نتائج دراسته في مجلة (Eur J Med Res) عام ٢٠٠١م، فقد درس ثلاثين مريضاً مصاباً بالتهاب الجلد الدهني المزمن الذي يصيب فروة الرأس والوجه ومقدم الصدر، وكان عشرون منهم من النساء، وعشرة من الرجال، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٥) و(٦٠) عاماً.

وكانت الآفات الجلدية عندهم تطرح قشوراً بيضاء فوق سطح جلدي محمرّ. وقد طُلب من المرضى وضع محلول ممدد من العسل (٩٠٪ عسل ممدد في ماء دافئ) كل يومين غلى المناطق المصابة في الرأس والوجه مع فرك لطيف يستمر لمدة (٢ ـ ٣) دقائق.

ويترك العسل لمدة ثلاث ساعات قبل غسله بالماء الدافئ، وقد تابع الباحث هؤلاء المرضى يومياً من حيث شكواهم من الحكة والتقشر وسقوط الشعر، واستمر العلاج

لمدة (٤) أسابيع، وقد استجاب كل المرضى بشكل جيد جداً لهذا العلاج. فقد اختفت الحكة والتقشر خلال أسبوع واحد. كما أن الآفات الجلدية قد شفيت خلال أسبوعين.

ثم تابع المرضى لمدة ستة أشهر أخرى في تطبيق العسل على المنطقة المصابة مرة واحدة في الأسبوع. ولاحظ الباحث أنه لم يحدث نكس في الأعراض عند أيٍّ من الـ(١٥) مريضاً الذين طبقوا العسل موضعياً على مكان الالتهاب الجلدي الدهني مرة واحدة كل أسبوع، في حين عادت الآفات الجلدية للظهور خلال شهرين إلى أربعة أشهر عند (١٢) مريضاً من أصل (١٥) مريضاً توقفوا عن العلاج بالعسل.

واستنتج الباحث في ختام دراسته أن العلاج بالعسل موضعياً يمكن أن يحسن أعراض التهاب الجلد الدهني بشكل كبير، ويمنع انتكاس الأعراض إذا ما طبق مرة كل أسبوع.

وصدق المولى تعالى حيث يقول: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ [النحل: ٦٩].

* * *

الفصل التاسع والعشرون

«في الحبة السوداء شفاء...»

سمع أبو هريرة رسول الله ﷺ يقول: («**في الحبَّةِ السَّوداءِ شِفاءٌ مِنْ كلِّ داءٍ إلا السَّام**» قال ابن شهاب: والسام: الموت، والحبة السوداء: الشُّونيز). رواه البخاري.

عندما أزاح اللورد (كارتر) الستار عن كشفه الأثري الهام، وهو مقبرة الملك الفرعوني (توت عنخ آمون) لم يكن يعلم اسم الزيت الأسود اللون الذي وجد ضمن مقتنيات هذا الملك الشاب. هذا الزيت الأسود كان زيت (حبة البركة) أو (الحبة السوداء). واكتشاف زيت هذا النبات ضمن مقتنيات أحد ملوكهم يدل على مدى أهمية هذا النبات في تلك الفترة الزمنية.

وقد عكف العلماء على معرفة كيفية عمل الحبة السوداء، وخاصة دورها في تقوية الجهاز المناعي، وعملية التئام الجروح.

وإضافة إلى الأحماض الدهنية الأساسية التي يحتويها

زيت الحبة السوداء، والمهمة لصحة الجلد والشعر والأغشية المخاطية، فإن الحبة السوداء تحتوي على مادة (النيجللون) التي تم استخلاصها قبل عدة عقود من الزمن. والآن يتم اكتشاف دورها كمضاد للأكسدة، والتي تلعب دوراً أساسياً في حماية الجسم ضد مخاطر ما يسمّى بالجذور الحرة. وهناك عدد من الأبحاث التي نُشرت مؤخراً والتي اكتشفت دور مادة (النيجللون) في حماية الجسم من مخاطر العديد من المواد الغريبة عن الجسم.

وقد أظهرت الدراسات البدئية والمخبرية أنّ الحبة السوداء تقوي جهاز المناعة، وبالتالي تزيد من قدرة الجسم على مقاومة الجراثيم والفيروسات التي تفتك به، كما تزيد من قدرة الجسم على مقاومة السرطان، وتستعمل الآن الحبة السوداء ممزوجةً مع العسل في معهد (أكبر) في الولايات المتحدة الأمريكية من قبل الدكتور أحمد القاضي والدكتور أسامة قنديل في علاج حالات السرطان والإيدز المتقدمة.

وهناك دراسة أُجريت في جامعة (Kings College) في لندن بيّنت أن زيت الحبة السوداء يحتوي على نوعين من الزيوت:

١ ـ الزيت الطيار بنسبة (٤٥٪) ويحتوي على المادة الفعالة وتدعى الثميوكينون.

٢ ـ الزيت الثابت: بنسبة (٣٣٪).

وأكد الباحثون أنّ زيت الحبة السوداء الطيار فعال في تخفيف الالتهابات في داء المفاصل نظير الرثواني، وتؤكد الدراسة التي أُجريت في جامعة (Kings College) في لندن قدرة الحبة السوداء في تثبيط نمو بعض الجراثيم، إضافة إلى تأثيرها المضاد للالتهابات.

وهناك دراسة بدئية تشير إلى فائدة الحبة السوداء في علاج الربو القصبي والتهاب القصبات.

وفي دراسة حديثة أُجريت في المختبر، أظهرت تلك الدراسة أن خلاصة الحبة السوداء استطاعت تثبيط نمو خلايا بعض أنواع السرطان كسرطان الثدي وسرطان البروستات، وسرطان الخلايا القتامينية الجلدي.

وفي دراسة نُشرت من جامعة الملك سعود بالرياض تبيّن أنَّ الحبة السوداء تزيد قوة الخلايا البالعة على التهام نوع من الفطور يدعى (فطر المبيضات البيض).

كما نشر الدكتور كمال طاهر في جامعة الملك سعود بالرياض بحثاً في مجلة (Saudi Pharmacal) أظهر فيه أن زيت

الحبة السوداء يمكن أن يخفض ضغط الدم ولو بمعدل قليل عند الفئران .

* * *

الفصل الثلاثون

«كلوا الزيت وادّهنوا به...»(١)

لأول مرة في التاريخ يجتمع ستة عشر من أشهر علماء الطب في العالم في مدينة رومة في الحادي والعشرين من شهر أبريل ـ نيسان ١٩٩٧م ليصدروا توصياتهم وقراراتهم الموحّدة حول موضوع (**زيت الزيتون وغذاء حوض البحر المتوسط**) .

وأصدر هؤلاء العلماء توصياتهم في بيان شمل أكثر من ثلاثين صفحة؛ استعرضوا فيها أحدث الأبحاث العلمية في مجال زيت الزيتون وغذاء حوض البحر المتوسط .

وأكّدوا في بيانهم أنّ تناول زيت الزيتون يسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية وارتفاع كولسترول الدم، وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكر، والبدانة، كما أنه يقي من بعض السرطانات .

---

(١) نشر هذا المقال في مجلة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة .

فحتى عام ١٩٨٦م لم يأبه أحد من الباحثين الأمريكيين والأوروبيين بزيت الزيتون، وما أن طلع علينا الدكتور (غرندي) في دراسته التي ظهرت عام ١٩٨٥م، والتي أثبت فيها أن زيت الزيتون يخفض كولسترول الدم؛ حتى توالت الدراسات والأبحاث تركز اهتمامها حول فوائد زيت الزيتون، وتكتشف يوماً بعد يوم المزيد من أسرار هذا الزيت المبارك الذي أتى من شجرة مباركة. قال رسول الله ﷺ: «**كُلُوا الزَّيْتَ وادَّهِنُوا بِهِ؛ فإنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبارَكَةٍ**» رواه الترمذي وغيره، وهو حديث صحيح.

وكيف لا تكون الشجرة مباركة، وقد أقسم الله تعالى بها أو بأرضها ـ على اختلاف بين المفسرين ـ في قوله تعالى: ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ ۝١ وَطُورِ سِينِينَ﴾ [التين: ١ ـ ٢].

وكيف لا تكون مباركةً، وقد شبّه الله تعالى نوره بالنور الصادر عن زيتها حين قال: ﴿يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَٰرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ﴾ [النور: ٣٥].

فالشجرة مباركة.. والزيت مبارك.. ولكن كثيراً من الناس عنه غافلون.

فزيت الزيتون هبة ربِّ السماء للإنسان، عرف القدماء

بعضاً من فوائده، وأدرك الطب الحديث ـ منذ سنوات معدودات ـ بعضاً آخر. عرفنا حديثاً أن زيت الزيتون يقي من مرض العصر.. جلطة القلب، ويؤخر من تصلّب الشرايين. وتلاشت الأسطورة التي كانت تقول: إنّ زيت الزيتون يزيد كولسترول الدم، ذلك الشبح الذي يقض مضاجع الكثيرين. وتبيّن للعلم الحديث أنّ زيت الزيتون عدو للكولسترول، يحاربه أنى كان في جسم الإنسان.

والحقيقة أن الأمريكان يغبطون سكان حوض البحر الأبيض المتوسط على غذائهم، فهم يعرفون أن مرض شرايين القلب التاجية أقل حدوثاً في إيطالية وإسبانية وما جاورهما مما هو عليه في شمال أوروبة والولايات المتحدة. ويعزو الباحثون ذلك إلى كثرة استهلاك زيت الزيتون عند سكان حوض البحر المتوسط، واعتمادهم عليه كمصدر أساسي للدهون في طعامهم بدلاً من السمنة (المرجرين) والزبدة وأشباهها.

يقول كتاب (Heart Owner Handbook) الذي أصدره معهد تكساس لأمراض القلب حديثاً: «إن المجتمعات التي تستخدم الدهون اللامشبعة الوحيدة (وأشهرها زيت الزيتون) في غذائها كمصدر أساسي للدهون تتميز بقلّة حدوث مرض

شرايين القلب التاجية، فزيت الزيتون عند سكان اليونان وإيطالية وإسبانية يشكّل المصدر الأساسي للدهون في غذائهم، وهم يتميزون بأنهم الأقل تعرضاً لمرض شرايين القلب وسرطان الثدي في العالم أجمع. وليس هذا فحسب، بل إن الأمريكيين الذين يحذون حذو هؤلاء يقلّ عندهم حدوث مرض شرايين القلب».

زيت الزيتون والكولسترول:

من المعروف أن سكان جزيرة كريت هم من أقل الناس إصابة بمرض شرايين القلب التاجية في العالم، ومن المعروف أن معظم الدهون التي يتناولونها في طعامهم مصدرها زيت الزيتون الذي ثبت أنه يقلل من معدل الكوليسترول الضار في الدم، وبالتالي يقي من تصلب الشرايين، ومرض شرايين القلب التاجية.

ومن المعروف أن أكسدة الكولسترول الضارّ أمر مهم في إحداث تصلب الشرايين وتضيقها. وقد أكّدت الدراسات العلمية الحديثة أن زيت الزيتون يلعب دوراً هاماً في منع تلك العملية.. إضافة إلى أن زيت الزيتون يلعب دوراً مضاداً للأكسدة أيضاً، حيث إن زيت الزيتون يحتوي على فيتامين

(E) المعروف بدوره المضاد للأكسدة، كما يحتوي على مركبات البولي فينول، ومن ثم يمكن أن يقي من حدوث تصلب الشرايين.

وتعزى الفوائد الصحية لزيت الزيتون إلى غناه بالأحماض الدهنية اللامشبعة الوحيدة، وإلى غناه بمضادات الأكسدة، وقد أكدت الدراسات العلمية بما لا يدع مجالاً للشك أن زيت الزيتون يخفض مستوى الكولسترول الكلي والكولسترول الضار، دون أن يؤثر سلباً على الكولسترول المفيد.

وليس هذا فحسب، بل إن دراسة نشرت في مجلة (Atherosclerosis) عام ١٩٩٥م أكّدت على أهمية تناول زيت الزيتون البكر الممتاز (Extra Virgin Oil)، وهو زيت العصرة الأولى، وقد وجد الباحثون أن زيت الزيتون البكر يحتوي على كمية جيدة من مركبات البولي فينول (Polyphenolic Compounds) التي تمنع التأكسد الذاتي للزيت، وتحافظ على ثباته. كما وجد هؤلاء الباحثون أن هذه المركبات تمنع أكسدة الكولسترول الضار (LDL) في أنابيب الاختبار، وبالتالي يمكن لها أن تقي من حدوث تصلّب الشرايين، وتلعب دوراً هاماً في وقاية الجسم

من خطر المركبات السامة للخلايا مثل (البيروكسايدز) (Lipid Peroxides) وغيرها من المواد الضارة.

وأكدت هذه المعطيات دراسة أخرى نشرت في شهر فبراير ـ شباط ١٩٩٦م في مجلة (Atherosclerosis).

هل لزيت الزيتون تأثير على تجلّط الدم؟

ولكن السؤال: هل هناك تأثير آخر لزيت الزيتون للوقاية من تصلّب الشرايين؟.

ففي دراسة نُشرت في شهر ديسمبر عام ١٩٩٩م في مجلة (Am J clin Nutr)، أظهر الباحثون أن الغذاء الغني بزيت الزيتون ربما يضعف التأثير السيئ للدهون المتناولة في الطعام على تجلط الدم، وبالتالي ربما يقلل من حدوث مرض شرايين القلب التاجية.

زيت الزيتون.. ومعدل الوفيات:

وقد أظهرت دراسة نشرت في مجلة اللانست الشهيرة في ٢٠ ديسمبر ـ كانون الأول ١٩٩٩م أن أفقر بلد في أوروبة ألا وهي ألبانية المسلمة تمتاز بانخفاض معدل الوفيات فيها؛ فمعدل الوفيات في ألبانية عند الذكور كان (٤١) شخصاً من

كل (١٠٠٠٠٠) شخص، وهو نصف ما هو عليه الحال في بريطانية.

ويعزو الباحثون سبب تعمير الناس في ألبانية ذات الدخل المحدود جداً إلى نمط الغذاء عند الألبانيين، وقلة تناولهم للّحوم ومنتجات الحليب، وكثرة تناولهم للفواكه والخضار والنشويات وزيت الزيتون، فقد كان أقل معدلات الوفيات في الجنوب الغربي من ألبانية في المكان الذي كانت فيه أعلى نسبة لاستهلاك زيت الزيتون والفواكه والخضراوات.

الغذاء الغني بزيت الزيتون ينقص من جرعات أدوية ضغط الدم:

ففي بحث قام به الدكتور ألدو فرارا في جامعة نابولي الإيطالية ونشر في مجلة (Archives of Internal Medicine) بتاريخ ٢٧ مارس ـ آذار ٢٠٠٠م تمت دراسة (٢٣) مريضاً مصاباً بارتفاع ضغط الدم بمعدل يقل عن (١٠٤/ ١٦٥)ملم زئبقي، ويتناولون أدوية لارتفاع ضغط الدم. وضع النصف الأول من المرضى على غذاء غني بزيت الزيتون البكر، أما المجموعة الأخرى فوضعت على غذاء غني بزيت دوار

الشمس (Sun Flower Oil)، وبعد ستة أشهر عُكس نمط الغذاء بين المجموعتين لستة أشهر أخرى. وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض ضغط الدم بمقدار (٧) نقاط عند الذين تناولوا زيت الزيتون، في حين لم يحدث أي انخفاض في المجموعة الأخرى.

وقد استطاع المرضى الذين كانوا يتناولون الغذاء الغني بزيت الزيتون خفض جرعات أدوية ضغط الدم إلى النصف، وذلك تحت إشراف الأطباء بالطبع، كما أن ثمانية من المرضى المصابين بارتفاع خفيف في ضغط الدم لم يعودوا بحاجة إلى الدواء خلال تلك الدراسة، في حين لم يحدث أي تغيير يُذكَر في جرعات الدواء عند المرضى الذين كان غذاؤهم غنياً بزيت دوار الشمس. ولا بد من التنبيه إلى ضرورة الالتزام بإرشادات الطبيب، فلا ينبغي أن يُفهم من هذا أنّ باستطاعة المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم تناول زيت الزيتون وإيقاف أدويتهم، فهذا أمرٌ في غاية الأهمية، ولا بد من المراقبة الدورية من قبل الطبيب.

زيت الزيتون.. والسرطان:

يعتبر السرطان مسؤولاً عن خُمس الوفيات في البلدان

الأوروبية، ولكن الغريب في الأمر أن هناك اختلافات واضحة في معدلات الوفيات من السرطان بين الدول الشمالية والغربية من أوروبة، وبين دولها الجنوبية المطلّة على حوض البحر الأبيض المتوسط، وهناك أدلة قوية إلى أن هذا الاختلاف منشؤه ـ إلى حدٍّ كبير ـ نوعية الغذاء المتناول.

ويعزو الباحثون سبب انخفاض معدل الوفيات من السرطانات في حوض البحر الأبيض المتوسط إلى غذاء سكان هذه البلاد الذي يشتمل على زيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون، وعلى الخضراوات والفواكه والبقول.

ما هو دور زيت الزيتون في الوقاية من السرطان؟

أظهرت العديد من الدراسات الوبائية أن هناك تناسباً عكسياً بين زيت الزيتون وبين حدوث عدد من السرطانات، وأكثر تلك الدراسات تؤكد العلاقة الوثيقة بين تناول زيت الزيتون وانخفاض معدل حدوث سرطان الثدي والمعدة. وليس هذا فحسب، بل إن عدداً آخر من الدراسات العلمية يوحي ـ كما يقول البروفيسور (آسمان) رئيس معهد أبحاث تصلّب الشرايين في جامعة (مونستر) بألمانية، وهو من أبرز الباحثين في العالم في مجال تصلّب الشرايين ـ بأن تناول

زيت الزيتون يمكن أن يقي من عدد آخر من السرطانات، ومنها سرطان القولون، وسرطان الرحم، وسرطان المبيض، على الرغم من أن عدد هذه الدراسات ما زال صغيراً.

زيت الزيتون وسرطان الثدي:

شاءت إرادة الله تعالى أن يختص النساء ببعض من بركات هذا الزيت المبارك، فتوالت الدراسات العلمية في السنوات القليلة الماضية تشير إلى أن زيت الزيتون يقي من سرطان الثدي، ومن سرطان الرحم.

فقد أكَّدت دراسة نُشرت في شهر نوفمبر ـ تشرين ثاني ١٩٩٥م، وأجريت على (٢٥٦٤) امرأة مصابة بسرطان الثدي أنّ هناك علاقة عكسية بين احتمال حدوث سرطان الثدي، وبين تناول زيت الزيتون، وأن الإكثار من زيت الزيتون أسهمَ في الوقاية من سرطان الثدي.

وأكّدت دراسة نُشرت في مجلة (Archives of Internal Medicine) في عدد أغسطس ـ آب ١٩٩٨م أنَّ تناول ملعقة طعام من زيت الزيتون يومياً يمكن أن ينقص من خطر حدوث سرطان الثدي بنسبة تصل إلى (٤٥٪).

وقد اعتمدت هذه الدراسة على بحث نوعية الغذاء

لدى أكثر من (٦٠٠٠٠) امرأة ما بين سن الأربعين والسادسة والسبعين من العمر، وبعد ثلاث سنوات وجد الباحثون: أن النساء اللواتي لم يُصبنَ بسرطان الثدي كنَّ يتناولن كميات وافرة من زيت الزيتون في طعامهن. ويقول الباحثون: إنّ زيت الزيتون يعتبر الآن أهم العوامل التي تقي من سرطان الثدي، رغم أنه لا تُعرف حتى الآن بدقة الآلية التي يمارس بها زيت الزيتون ذلك التأثير.

زيت الزيتون وسرطان الرحم:

وأما عن سرطان الرحم، فقد نشرت (المجلة البريطانية للسرطان) في شهر مايو ـ أيار ١٩٩٦م دراسةً أُجريت على (١٤٥) امرأة يونانية مصابة بسرطان الرحم. قارن فيها الباحثون النسوة بـ(٢٨٩) امرأة غير مصابة بالسرطان. فتبيّن للباحثين أن النساء اللواتي كنَّ يكثرن من تناول زيت الزيتون كنَّ أقل تعرّضاً للإصابة بسرطان الرحم. فقد انخفض احتمال حدوث هذا السرطان بنسبة وصلت إلى (٢٦٪).

زيت الزيتون.. وسرطان المعدة:

أظهر عدد من الدراسات العلمية الحديثة أنّ تناول

زيت الزيتون بانتظام يمكن أن يقلل من حدوث سرطان المعدة، رغم أن هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات العلمية.

زيت الزيتون.. وسرطان القولون:

هناك أيضاً دراسات وبائية تشير إلى أن تناول الفواكه والخضراوات وزيت الزيتون تلعب دوراً هاماً في الوقاية من سرطان القولون.

زيت الزيتون..وسرطان الجلد القتامي (Melanoma):

نشرت مجلة (Dermatology Times) في عددها الصادر في شهر أغسطس ـ آب عام ٢٠٠٠م دراسة أشارت إلى أن الادِّهان بزيت الزيتون موضعياً بعد السباحة والتعرّض للشمس ربما يقي من حدوث سرطان الجلد القتامي (Melanoma).

ومن المعروف أن هذا النوع من السرطان ينتشر عند الغربيين من ذوي البشرة البيضاء الذين يتعرَّضون للشمس لفترات طويلة وخاصة عقب السباحة، وذلك بسبب تأثير الأشعة فوق البنفسجية، وقد أجريت هذه الدراسة في جامعة (Kobe) اليابانية على الفئران. فقد عرَّض الباحثون الفئران لضوء شمسي ثلاث مرات في الأسبوع، ودهنت الفئران

بزيت الزيتون لمدة خمس دقائق عقب كل جلسة، وبعد (١٨) أسبوع تبيَّن أن الأورام بدأت تظهر عند الفئران التي لم تدهن بزيت الزيتون. وتظل هذه الدراسة دراسة بدئية تحتاج إلى المزيد من الدراسات. والرسول ﷺ يقول: «**وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة**».

زيت الزيتون.. وقرحة المعدة:

قدم الدكتور (سموت) من جامعة (هاوارد) الأمريكية بحثاً في مؤتمر الجمعية الأمريكية لأمراض جهاز الهضم والذي عقد في شهر أكتوبر ـ تشرين الأول ٢٠٠٠م، أظهر البحث أنّ الزيوت غير المشبعة مثل زيت الزيتون وزيت دوار الشمس وزيت السمك، يمكن أن تمنع نمو جرثومة تدعى (Helicobacter Pylori) في المعدة. وهذه الجرثومة مسؤولة عن العديد من حالات القرحة المعدية وعدد من حالات سرطان المعدة، وأكَّد الدكتور (سموت) أنَّ الغذاء الحاوي على هذه الزيوت ربما يكون له تأثير مفيد في الوقاية من سرطان المعدة، والإقلال من نكس القرحة المعدية.

زيت الزيتون والإرضاع:

وأما ذلك المخلوق الجديد الذي خرج لتوّه إلى هذه

الحياة، فإنه يتغذّى بما تغذّت به أمه. فإن هي أحسنت اختيار غذائها منحته مما اختارت الخير الكثير، وأنشأته على الغذاء السليم.

ففي دراسة حديثة نشرت في شهر فبراير ـ شباط ١٩٩٦م من جامعة برشلونة الإسبانية، وأجريت على (٤٠) مرضعاً، أخذت منهن عيّنات من حليب الثدي، وجد الباحثون أنّ معظم الدهون الموجودة في حليب الثدي كانت من نوع (الدهون اللامشبعة الوحيدة) (Monounsaturated Fats)؛ ويعتبر هذا النوع من الدهون بحق من أفضل الدهون التي ينبغي أن يتناولها الإنسان. وهو النوع الذي يشتهر به زيت الزيتون.

ويعزو الباحثون سبب تلك الظاهرة إلى كثرة تناول النساء في إسبانية لزيت الزيتون.

زيت الزيتون.. والتهاب المفاصل نظير الرثوي (Rheumatoid Arthritis):

التهاب المفاصل نظير الرثوي مرض تصاب به مفاصل اليدين والقدمين وغيرهما.

وقد افترض العلماء وجود علاقة عكسية بين تناول بعض الأغذية وحدوث هذا المرض، فقد نشرت مجلة (Am J clin Nutr) في عددها الصادر في شهر نوفمبر ـ تشرين ثاني ١٩٩٩م دراسة أُجريت على (١٤٥) مريضاً مصاباً بداء المفاصل نظير الرثوي في جنوب اليونان، وقورنت هذه المجموعة بـ(١٠٨) شخص سليم.

وأظهرت الدراسة أن تناول زيت الزيتون يمكن أن يسهم في الوقاية من حدوث هذا المرض، فالذين يتناولون كميات قليلة جداً من زيت الزيتون في طعامهم كانوا أكثر عرضة للإصابة من أولئك الذي كان غذاؤهم غنياً بزيت الزيتون، ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى الدهون غير المشبعة، ومضادات الأكسدة التي يحتوي عليها زيت الزيتون. كما أظهرت الدراسة ذاتها أن الذين كانوا يكثرون من الخضراوات المطهية كانوا أيضاً أقل عرضة للإصابة بهذا المرض.

زيت الزيتون يقتل قمل الرأس:

أشارت أحدث الإحصائيات المنشورة في مجلة (Infectious Diseases in Children) في شهر أبريل ـ نيسان ١٩٩٨م أنَّ قمل الرأس قد عاد ليصيب أمريكة بشكل وبائي

من نيويورك إلى لوس أنجلوس، وأنه يصيب حوالي (١٢) مليون أمريكي معظمهم من الأطفال. وأظهرت الدراسات التي أُجريت في جامعة (Hebrew University) الأمريكية وفي المعهد الأمريكي لقمل الرأس: أنّ وضع زيت الزيتون على الرأس المصاب بالقمل لعدة ساعات يقتل القمل الموجود في الرأس. وأكّد الباحثون من جامعة ماسوتشيتس الأمريكية أنَّ المركبات التي كانت فعّالة في القضاء على قمل الرأس لم تعد فعَّالة جداً، وأنَّ قمل الرأس عاد إلى الظهور بشكل أقوى من ذي قبل.

واقترح الباحثون خطة علاجية لقمل الرأس المعند على خمس خطوات وتستمر لمدة ثلاثة أسابيع؛ ففي المرحلة الأولى تعالج الحالة بمركبات (Permethrin) أو الـ(Pyrethium). وهذه يمكن أن تقضي على معظم القمل، ولكن لا تقتلها جميعاً. وهنا يأتي دور زيت الزيتون على الرأس قبل النوم مباشرة مع وضع غطاء الاستحمام (Shower Cap) على الرأس. أما المرحلة الثالثة وهي مرحلة هامة جداً: حيث ينبغي تمشيط الرأس بمشط معدني خاص قبل غسل الرأس من زيت الزيتون.

وأما المرحلة الرابعة فتكون بالتأكد من عدم وجود القمل في البيئة المحيطة؛ وذلك باستخدام السيشوار الساخن.

والمرحلة الخامسة تكون بالتأكد بالعين مباشرة من خلو فروة الرأس من أية بيوض للقمل؛ وذلك باستعمال مشط خاص يزيل هذه البيوض، ويجب التأكد من سلامة الرأس من القمل خلال مدة ثلاثة أسابيع.

ويُعدُّ هذا غيض من فيضٍ مما نُشر من أبحاث حول زيت الزيتون خلال الأعوام القليلة، فطوبى لمن نال من خيرات هذه الشجرة المباركة، وصدق رسول الله ﷺ حين قال: **«كُلُوا الزيتَ وادَّهِنُوا به، فإنَّهُ من شَجَرَةٍ مُبَارَكةٍ»**. وهنيئاً لمن نال تلك البركات.

* * *

الفصل الحادي والثلاثون

«يا علي: كُلِ الثوم...»

لعلَّ أول ما يتبادر إلى بال كثير من الناس حين يذكر الثوم، نهي رسول الله ﷺ آكل الثوم من دخول المسجد، وينسى حديث رسول الله ﷺ. فعن علي رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**كُلِ الثُّومَ. فلولا أنّي أُناجي المَلَكَ لأكلْتُه**» صحيح الجامع (٤٤٩٣).

لا يعرف المؤرّخون بدقّة مَن استخدم الثوم في الطعام لأول مرة، إلا أنّ من المؤكد أنّ السومريين استخدموا الثوم كدواء قبل أكثر من (٢٦٠٠) عام قبل الميلاد. كما أن أوراق البردي المكتوبة قبل أكثر من (١٥٠٠) عام قبل الميلاد أكّدت أنّ قدماء المصريين كانوا يعتمدون على الثوم في علاجاتهم. وفي العصور الوسطى وصل الثوم إلى أوروبة، وراح الأوروبيون يعالجون الطاعون وأمراض القلب بالثوم.

وعلى مدى قرون عديدة، استُخدم الثوم في الطب

الشعبي في علاج عدد من الأمراض الإنتانية، إلا أنه أصبح أكثر شهرة في السنوات الأخيرة لدوره في الوقاية من السرطان وأمراض القلب.

فما هي حقيقة الأمر؟ وما هي الدلائل العلمية؟.

ماذا في الثوم؟

ورغم أنَّ الثوم يحتوي على أكثر من مئة مركّب كيميائي، فإنَّ أهمها على الإطلاق هو مركّب (أليسين)؛ وهو حمض أميني يحتوي على الكبريت، ولا يوجد مركب (أليسين) في الثوم الطازج، إلا أنه يتشكَّل فوراً من مركب آخر، وذلك عندما يقطع الثوم أو يسحق. ويعتقد الباحثون أنَّ مركَّب (أليسين) هو المسؤول عن الخصائص البيولوجية الفعّالة للثوم. كما أنّ الطهاة يعرفون جيداً أنَّه المسؤول عن الرائحة الوخاذة للثوم.

ومعظم الثوم المستخدَم في المستحضرات الطبية يستعمل على شكل مسحوق على شكل (حبوب)، إلا أن بعض المستحضرات تحتوي على خلاصة زيت الثوم.

وتحتوي معظم مركبات مسحوق الثوم على كمية محددة من (الأليسين). والحقيقة أنَّ معظم الدراسات

المخبرية أُجريت على مسحوق الثوم. ويعتبر مسحوق الثوم أكثر المستحضرات الطبية للثوم فعالية.

وقد لاحظ الدارسون في أوائل السبعينيات من القرن العشرين أنَّ الأشخاص الذين يعيشون في حوض البحر الأبيض المتوسط كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض شرايين القلب.

ومن المعروف أنّ الثوم يُعتبَر جزءاً أساسياً من محتويات الطهي في تلك المنطقة. ويمكن القول بأنَّ الاهتمام الكبير بزيت الزيتون والسمك والألياف المتوفرة في غذاء حوض البحر الأبيض المتوسط قد طغى على الاهتمام بالثوم. ورغم ذلك فإنَّ الدوافع كانت قوية لحثّ الباحثين على إجراء الدراسات العديدة على الثوم.

وقد بدأ الاهتمام بدور الثوم في الوقاية من السرطان منذ الثمانينيات من القرن العشرين؛ عندما وجد الباحثون أنّ سرطان المعدة كان أقل انتشاراً عند من كان يتناول الثوم في الصين. وفي تقريرٍ حديثٍ نشرته جامعة هارفارد في شهر سبتمبر - أيلول ٢٠٠٢م استعرض الباحثون أحدث الأدلّة العلمية المتوفرة حتى الآن في مجال الثوم.

الثوم والسرطان:

في عام ٢٠٠٠م استعرض الباحثون من جامعة (North Carolina) (٢٢) دراسة أُجريت للتعرُّف على دور الثوم في الوقاية من السرطان، وقد وجد الباحثون أنَّ الأشخاص الذين كانوا يتناولون ستة فصوص من الثوم في الأسبوع، كانوا أقلّ عرضة للإصابة بسرطان القولون بمعدل (٣٠٪)، وقد انخفض معدل حدوث سرطان المعدة عندهم بنسبة (٥٠٪)، وذلك بالمقارنة مع الأشخاص الذين لم يكونوا يتناولون الثوم أبداً.

وأبدت الدراسات المخبرية الحديثة أملاً جديداً في أن الثوم يمكن أن يقي من السرطان وأمراض القلب.

فعند الحيوان، استطاعت خلاصة الثوم أن توقف نشاط عدد من المواد الكيميائية التي يمكن أن تحرّض حدوث السرطان. كما استطاع الثوم تثبيط نمو جرثوم يدعى (H. Pylori)، وهو الجرثوم المُتَّهم في تسببه لقرحة المعدة وسرطان المعدة.

وقام الباحثون أيضاً باستخدام خلاصة الثوم في تثبيط عدد من السرطانات عند الإنسان (بما في ذلك سرطان

البروستات) في أنابيب الاختبار. ومع ذلك، فإنَّ الحاجة ماسة إلى مزيد من الدراسات التي تثبت دور الثوم في الوقاية من السرطان، أو حتى معالجة السرطان.

الثوم.. والقلب:

ولكنَّ الأبحاث العلمية في مجال أمراض القلب كانت أكثر تقدّماً وإثباتاً. فقد أشارت الدراسات التي أُجريت على الحيوانات وفي أنابيب الاختبار إلى أنَّ الثوم يحارب أمراض القلب على عدة مستويات. فهو يساعد في خفض كولسترول الدم، وفي خفض ضغط الدم، ويحافظ على مرونة الشرايين، ويمنع تخثّر الدم. والحقيقة أنَّ عدداً من هذه الدراسات يتمتّع بمصداقية كبيرة، ونتائج موثقة.

الثوم.. والكولسترول:

أكَّدت الدراسات التي أُجريت على الفئران أنَّ الثوم يثبط إنزيماً خاصاً في الكبد يدعى (HMG - Co A reductase)، وهو الإنزيم الأساسي المسؤول عن تشكيل الكولسترول في الإنسان والفئران. والطريف أن مركبات ستاتين (Statins) مثل (Lipostat, Lipitor) وأمثالها تعمل على نفس ذلك الإنزيم في خفض كولسترول الدم بشكل فعال جداً.

ومنذ أكثر من عشر سنوات، والدراسات تتوالى في مجال الكولسترول والثوم؛ فقد أظهرت الدراسات التي أُجريت في ألمانية أنَّ حبوب الثوم يمكن أن تخفض مستوى الكولسترول بمقدار (١٢٪).

وأكّد الباحثون من (نيو أورلينز) أنّ استخدام (٩٠٠) ملغ من مسحوق الثوم فعّال عند الرجال المصابين بارتفاع كولسترول الدم، حيث يمكن أن يخفض الكولسترول الضار بمعدل (١١٪).

وفي استقصاء تحليلي لستّ عشرة دراسة، أظهر الباحثون أنّ استخدام حبوب الثوم يمكن أن يخفض الكولسترول بمعدل (١٢٪)، إلا أنَّ دراسة أُجريت على (١١٥) شخصاً مصاباً بارتفاع كولسترول الدم، لم يجد الباحثون الأوستراليون أية فائدة في استخدام نفس حبوب الثوم التي استخدمها الباحثون الألمان.

وفي دراسة من كندة كانت حبوب الثوم قادرة على خفض الكولسترول بمقدار (١٢٪). كما أكّدت الدراسة ذاتها أنَّ تناول حبوب الثوم وكبسولات زيت السمك في نفس الوقت يمكن أن يكون أكثر فعالية من استخدام كل من هذين

المستحضرين على حِدة.

وفي تحليل استقصائي لثلاث عشرة دراسة نُشرت عام ٢٠٠٢م، وجد الباحثون أنَّ استخدام حبوب الثوم يمكن أن يخفض الكولسترول بمعدل (٦٪).

الثوم.. والشرايين الدموية:

أكّدت دراسة استقصائية بريطانية حديثة أُجريت على ثمان دراسات سابقة أنَّ استخدام حبوب الثوم استطاع خفض ضغط الدم الانقباضي بمقدار (٧) ملم زئبقي، وخفض ضغط الدم الانبساطي بمقدار (٥) ملم زئبقي.

ورغم أن هذه النتائج تبدو متواضعة، إلا أن هذا التأثير في ضغط الدم يمكن أن يترجم إلى انخفاض يقدر بنسبة (٢٠ ـ ٣٠٪) في احتمال حدوث جلطة في القلب أو سكتة دماغية.

أما الدراسات التي أُجريت على تأثير الثوم على الشرايين، فقد تكون أكثر أهمية في المستقبل. ففي دراسة ميدانية من ألمانية أُجريت على (١٠١) شخص كانوا يتناولون حبوب الثوم لمدة عامين على الأقل، قورن هؤلاء بعدد مماثل من الأشخاص الذين لم يكونوا يتناولون الثوم، وكانت أعمار الفئتين بين الخمسين والثمانين من العمر.

وتبيَّن للباحثين أنَّ الذين كانوا يتناولون حبوب الثوم، كانوا يتمتَّعون بمرونة أعلى في الشريان الأورطي (الأبهري)، وبنسبة أقل من تصلّب الشرايين بالمقارنة مع الذين لم يتناولوا الثوم.

وفي دراسة أُخرى أُجريت على (١٥٢) مريضاً مصاباً بتصلُّب الشرايين، قُسم هؤلاء إلى فئتين، حيث أُعطيت الأولى منهما حبوب الثوم، والثانية أُعطيت حبوباً وهمية لا تحتوي على مادة فعالة. وبعد متابعة المجموعتين لعامين من الزمن، تبيَّن للباحثين أنَّ تناول الثوم استطاع أن يعكس تقدّم تصلّب الشرايين في الشريان السباتي (في الرقبة)، وفي الشريان الفخذي.

الثوم.. والزكام:

الزكام مرض لا يكاد ينجو منه إنسان في وقت من الأوقات، إذ يصيب كل شخص في العالم تقريباً بمعدل إصابتين إلى خمس إصابات في العام؛ فهناك أكثر من مئتي نوع من الفيروسات المسببة للزكام.

وكثيراً ما تحدَّث الأطباء الأقدمون عن فوائد الثوم في

الوقاية من الزكام، ولكن دراسة علمية حديثة نُشرت في شهر سبتمبر ـ أيلول ٢٠٠١م أكَّدت فعالية كبسولات الثوم في الوقاية من الزكام، فقد أُجريت الدراسة على (١٤٦) متطوعاً بريطانياً، تناول نصفهم كبسولات تدعى (أليماس) ـ وهي تحتوي على مركّب الأليسين (وهي المادة البيولوجية الأساسية في الثوم) ـ بشكل يومي، وأُعطي النصف الآخر كبسولات وهمية لا تحتوي على مادة فعالة. وأظهرت الدراسة التي استمرّت (٩٠) يوماً حدوث (٢٤) إصابة بالزكام عند الذين تناولوا كبسولات الثوم، في حين أُصيب (٦٥) من المجموعة الثانية التي أُعطيت حبوباً وهمية ـ بالزكام.

وتبيَّن أنَّ من أُصيب بالزكام من المجموعة الأولى شُفي بصورة أسرع ممن أصيب به من المجموعة الثانية، كما أنّ تكرّر الإصابة بالزكام كان أقل بكثير عند من تناول كبسولات الثوم.

وعلَّق البروفسور (أسكليس) مدير مركز الزكام في جامعة (كارديف) على تلك الدراسة؛ فوصفها بأنها مشجّعة للغاية.

الثوم .. والملاريا:

وثمة بحث جديد يلقي الضوء على فعالية الثوم في مكافحة الملاريا، فقد قام فريق من جامعة (تورنتو) الكندية بإجراء دراسة على (١١) نوعاً من مركبات (الدايسلفايد) الموجودة في الثوم، لمعرفة تأثيرها على خلايا مصابة بالملاريا وعلى خلايا سرطانية.

ولم يكن لتلك المركّبات تأثير يُذكَر ضد الطفيليات المسببة للملاريا إلا أنه ظهر أن طفيليات الملاريا وخلايا السرطان لها نقاط ضعف مشتركة. ويعتقد الدكتور (كراندل) أن مركبات الدايسلفايد الموجودة في الثوم لها القدرة على إعاقة عمل بروتين صغير يدعى (غلوتاثيون)، وهو بروتين مهم في حماية الخلية، ويبطل فعالية (الجذور الحرة) (Free Radicls) الضارة، ويعزز مناعة الجسم.

كما أنَّ له دوراً هاماً في حياة الخلايا التي تتوالد بسرعة، مثل الخلايا السرطانية والخلايا المصابة بطفيليات الملاريا.

وعندما تقوم مركبات الدايسلفايد الموجودة في الثوم بإعاقة عمل الغلوتاثيون؛ فإنها تجعل تلك الخلايا السرطانية أو المصابة بطفيليات الملاريا ضعيفة وقابلة للموت.

وذكر البروفسور (وارهورست) من المختبر البريطاني للصحة العامة أنه لا بد من إجراء الكثير من التجارب قبل التيقُّن من صحة هذه النظرية.

هل من تأثيرات جانبية للثوم؟

التأثير الجانبي الأكبر للثوم هو رائحته الوخاذة، كما أنه قد يحرض على حدوث حرقة في المعدة، أما الأعراض الجانبية الأقل شيوعاً فهي تطبل البطن والطفح الجلدي.

ولأنّ الثوم يمكن أن ينقص تخثر الدم، ينصح الذين يتناولون الأسبرين والوارفارين (دواء مسيل للدم) بأن يستخدموا الثوم بحذر.

هل الثوم نافع لك؟

الجواب يعتمد على هدفك المنشود من تناول الثوم.

فإذا كنت تريد الثوم لمنافعه الصحية، فإن الجواب الحقيقي: (ربما). فقد يساعد الثوم في خفض مستوى الكولسترول في الدم، وفي خفض ضغط الدم المرتفع، كما قد يحمي الشرايين الدموية من تصلّب الشرايين، ولكن الدلائل العلمية مختلطة، كما أنّ الثوم يمكن أن يُمارِس دوراً في الوقاية من سرطان الجهاز الهضمي.

وإذا ما قررت أن تجرّب الثوم، فتذكّر ـ كما يقول تقرير جامعة هارفارد ـ أن حبوب الثوم التي تحتوي مسحوق الثوم ربما تكون أفضل خيار لك ـ إلا إذا كنت قادراً على تناول الثوم الطازج.

والجرعة التي ينصح بها الباحثون هي (٣٠٠) ملغ من مسحوق الثوم ثلاث مرات باليوم. وكما هو الحال في العديد من المستحضرات الغذائية التي تُباع في الأسواق، فإنّ حبوب الثوم لا تخضع لرقابة وكالة الأغذية والأدوية الأمريكية (FDA) من حيث نقاوة المنتج ومحتوياته. ولهذا ينبغي اختيار نوع يصرح بأنه يعطي (١ ـ ١,٥٪) من مركب أليسين (وهو المادة الفعالة في الثوم)، وللأسف فإن المستحضرات الخالية من الرائحة (Deodorized) توفر كمية أقل من المادة الفعالة الموجودة في الثوم.

وإذا كان من يجلس معك لا يتضايق من رائحة الثوم عندك، فإنَّ استعمال الثوم الطازج يظل هو الأمثل لثبوت فوائده. وتذكّر دوماً أنّ الاعتماد على الثوم وحده وإهمال الجوانب الصحية الأخرى أمرٌ غير مجدٍ في خطة العلاج، فلكي تخفض الكولسترول أو ضغط الدم المرتفع، عليك باتخاذ نشاط بدني منتظم كالمشي، وإنقاص الوزن،

والتوقف عن التدخين - إن كنت مدخناً -، وتناول الغذاء الصحي الفقير بالدهون والملح، والغني بالخضراوات والفواكه والألياف.

* * *

الفصل الثاني والثلاثون

آخر طعام أكله الرسول ﷺ

«إن آخر طعام أكله رسول الله ﷺ كان فيه بصل» حديث رواه أبو داود عن عائشة رضي الله عنها.

ومن آداب المسجد أن تجتنبه إذا أكلت بصلاً نيئاً، لأن رائحته النفاذة قد تضايق المصلين، فتصرفهم عن العبادة.

وقد اكتشف نبات البصل مدوّناً ببردية (أيبرز) الفرعونية قبل أكثر من (١٥٠) عاماً قبل الميلاد. ولقد عثر خبراء الآثار على بصلتين في جثة (رمسيس الثالث)؛ واحدة كانت موضوعة في تجويف العين، والأخرى تحت الإبط الأيسر.

وكان البصل من الحصص اليومية التي تصرف لعمال بناء الأهرامات لمنحهم القوة والصحة لاستكمال البناء.

وفي الطب الحديث يندرج البصل تحت مجموعة المضادات الحيوية الطبيعية القاتلة للجراثيم. والبصل

كالثوم يحتوي على مادة (أليسين) التي تتمتع بخواص فعالة في خفض الكولسترول وخفض ضغط الدم والحد من تصلّب الشرايين، ولكن البصل يحتوي على كمية أقل من مادة أليسين.

كما أثبتت الدراسات العلمية من جامعة (نيوكاسل) بإنكلترة أن البصل يقلّل من تخثر الدم في الأوعية الدموية.

وقد أكّدت دراسة نشرت في مجلة (Prost Loukot Ess Fat) على أن للبصل دوراً مثبطاً لصفيحات الدم، حيث يقلل من تجمع هذه الصفيحات، وبالتالي يقلل من حدوث الخثرات.

وكانت دراسة سابقة نشرت في مجلة (Planta Med) قد أظهرت أن إعطاء البصل والثوم للفئران التي أُحدث عندها مرض السكري، قد أدى إلى تخفيض مستوى السكر في دم هذه الفئران.

وهناك بعض الأدلة التي تشير إلى فائدة البصل عند مرضى السكر، حيث تحتوي على مادة (جلوكينين) والتي لها مفعول يسهم في تنظيم سكر الدم، حيث تساعد هذه المادة على إدخال سكر الدم (جلوكوز) إلى داخل الخلية للاختزان هناك.

وأظهرت دراسة حديثة أُجريت في هولندة وجود ارتباط قوي بين استهلاك البصل وانخفاض الإصابة بسرطان المعدة. وأشار خبراء التغذية إلى أن البصل يقلل خطر الإصابة بسرطان المعدة، وذلك لاحتوائه على تراكيز عالية من مادة (كويرسيتين) وهي إحدى أنواع مركبات (الفلافونديد) المضادة للأكسدة، والتي تحمي خلايا الجسم من تأثير (الجذور الحرة) المؤذية للجسم.

وينصح الباحثون في الدراسة التي نشرتها المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، بتناول البصل في الشوربات والسلطات والسندويشات وغيرها من أنواع الطعام بانتظام.

* * *

الفهـــرس

الإهداء ٥

مقدمة ٧

ـ تداووا عباد الله ٩

الفصل الأول: قيلوا فإن الشياطين لا تقيل ١٨

الفصل الثاني: جعل لكم الليل لتسكنوا فيه ٢٠

الفصل الثالث: من إلـه غير الله يأتيكم بضياء . . . ٢٢

الفصل الرابع: وليس الذكر كالأنثى ٢٦

الفصل الخامس: إن للمتقين مفازاً، حدائق وأعناباً ٢٨

ـ العنب وقاية من السرطان ٢٩

ـ العنب وتصلب الشرايين ٣٠

ـ العنب وخرف الزهايمر ٣١

ـ العنب والشيخوخة ٣١

الفصل السادس: كان مزاجها زنجبيلاً ٣٣

ـ الزنجبيل وغثيان الحمل ٣٤

- الزنجبيل والكولسترول ٣٤
- الزنجبيل والتهاب المفاصل التنكسي ٣٥
- الزنجبيل والارتكاس الالتهابي ٣٥
الفصل السابع : من تصبَّح بسبع تمرات ٣٦
- هل يمكن استخدام التمر كأفضل غذاء في المستقبل ٣٦
- هل يستطيع مرضى السكر تناول التمور ٣٧
الفصل الثامن : لبناً خالصاً سائغاً للشاربين ٤٠
- لبن الزبادي قاتل للجراثيم ٤١
الفصل التاسع : نِعْمَ الإدام الخل ٤٣
الفصل العاشر : ما رأى منخلاً ٤٥
الفصل الحادي عشر : عليكم بالسنا والسنوت ... ٤٧
الفصل الثاني عشر : ضمدهما بالصبر ٤٩
الفصل الثالث عشر : وماؤها شفاء للعين ٥١
- الكمأة من المن ٥٢
- الكمأة ورمد العين (التراخوما) ٥٢
الفصل الرابع عشر : إن أحسن ما غيَّرتم به الشيب ٥٤

الفصل الخامس عشر : المسك أطيب الطيب ... ٥٦
- المسك والطيب ٥٧
الفصل السادس عشر : من عرض عليه الريحان .. ٥٩
الفصل السابع عشر : اركض برجلك ٦١
الفصل الثامن عشر : إذا غضب أحدكم وهو قائم . ٦٤
- الغاضبون أكثر عرضة لجلطة القلب ٦٥
- العلاج الإسلامي للغضب ٦٦
الفصل التاسع عشر : موت الفجاءة راحة للمؤمن ٦٩
- السمك وقاية من موت الفجاءة ٧٠
الفصل العشرون : ما ملأ ابن آدم وعاء ٧٣
الفصل الحادي والعشرون : المؤمن يأكل في معى واحد ٧٦
الفصل الثاني والعشرون : لولا أن أشق على أمتي ٧٩
- نصائح للمدخنين ٨٤
الفصل الثالث والعشرون : ما أسكر كثيره فقليله حرام ٨٦
- الخمر والطيران ٨٦

- الخمر والنوم ٨٧
- الخمر وعدم القدرة على التكيف ٨٨
- الإرهاق والخمور ٨٩

الفصل الرابع والعشرون: وفصاله في عامين ٩٠
- الشعير والإرضاع الطبيعي ٩٢

الفصل الخامس والعشرون: ثم حنكه بتمرة ٩٤

الفصل السادس والعشرون: خمس من الفطرة ... ٩٧

الفصل السابع والعشرون: الشفاء في ثلاثة ١٠١

الفصل الثامن والعشرون: فيه شفاء للناس ١٠٣
- الجراثيم لا تستطيع مقاومة العسل ١٠٨
- العسل عامل مهم لالتئام الجروح ١٠٩
- العسل يثبط جرثومة العصيات الزرق ١١١
- استخدام العسل كمضاد للجروح ١١٢
- العسل والحروق ١١٣
- العسل غني بمضادات الأكسدة ١١٤
- العسل وصحة الفم ١١٦
- العسل في علاج التهاب الأغشية المخاطية الشعاعي ١١٧

- العسل والتهاب المعدة والأمعاء ١١٨
- هل للعسل دور في علاج التهاب القولون؟ .. ١١٩
- العسل وقاية من التهاب القولون ١٢٠
- العسل وقشرة الرأس ١٢١

الفصل التاسع والعشرون: في الحبة السوداء شفاء ١٢٣

الفصل الثلاثون: كلوا الزيت وادّهنوا به ١٢٧
- زيت الزيتون والكولسترول ١٣٠
- هل لزيت الزيتون تأثير على تجلّط الدم ١٣٢
- زيت الزيتون ومعدل الوفيات ١٣٢
- الغذاء الغني بزيت الزيتون ينقص من جرعات أدوية ضغط الدم ١٣٣
- زيت الزيتون والسرطان ١٣٤
- ما هو دور زيت الزيتون في الوقاية من السرطان ١٣٥
- زيت الزيتون وسرطان الثدي ١٣٦
- زيت الزيتون وسرطان الرحم ١٣٧
- زيت الزيتون وسرطان المعدة ١٣٧
- زيت الزيتون وسرطان القولون ١٣٨
- زيت الزيتون وسرطان الجلد القتامي ١٣٨

ـ زيت الزيتون وقرحة المعدة ١٣٩
ـ زيت الزيتون والإرضاع ١٣٩
ـ زيت الزيتون والتهاب المفاصل نظير الرثوي ١٤٠
ـ زيت الزيتون يقتل قمل الرأس ١٤١

الفصل الحادي والثلاثون : يا عليّ كلِ الثوم ١٤٤

ـ ماذا في الثوم؟ ١٤٥
ـ الثوم والسرطان ١٤٧
ـ الثوم والقلب ١٤٨
ـ الثوم والكولسترول ١٤٨
ـ الثوم والشرايين الدموية ١٥٠
ـ الثوم والزكام ١٥١
ـ الثوم والملاريا ١٥٣
ـ هل من تأثيرات جانبية للثوم؟ ١٥٤
ـ هل الثوم نافع لك؟ ١٥٤

الفصل الثاني والثلاثون : آخر طعام أكله الرسول ﷺ ١٥٧

الفهرس ١٦١

* * *